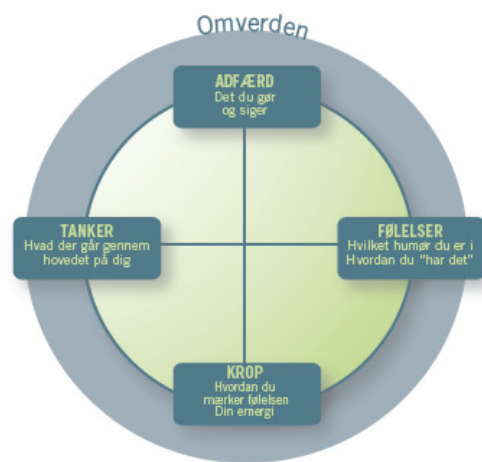


KOGNITIV COACHING

INTRODUKTION TIL DEN KOGNITIVE VÆRKTØJSKASSE

- ✓ Ønsker du at opkvalificere dine coachingfærdigheder?
- ✓ Ønsker du mere viden om områder som angst, depression og selvværds problematikker?
- ✓ Ønsker du mulighed for supervision og feedback fra kompetente supervisorer?



Så er "Kognitiv coaching" noget for dig!
På dette intensive forløb får du en øget indsigt i de bedst dokumenterede metoder og værktøjer til personlig udvikling.

I efteråret 2008 udbyder Center for Kognitiv Formidling dette intense kursusforløb på i alt fire dage - to moduler af to dage. Forløbet er rettet specifikt mod kompetente coaches med klienterfaring, der ønsker at udvikle egne kompetencer og tillære sig nye værktøjer.

Vi tager udgangspunkt i kognitiv terapi, der gennem de seneste 40 år er dokumenteret som værende den mest effektive metode til mentale problemstillinger. Begge workshops fokuserer på at omsætte den psykologiske viden, som kognitive psykologer besidder, til praksisorienterede metoder og tilgange som du vil finde værdifulde i enhver coachingsession.

Modulernes formål er i høj grad at give dig en bedre indsigt i, hvordan og med hvilke cases kognitive psykologer arbejder og dermed en viden om, hvordan du selv kan bruge nogle af disse metoder. Samtidig lærer du at screene for de cases, som ligger uden for coachings relevansområde.

Kort sagt er forløbet en mulighed for at kigge ind i den kognitive psykologs konsultation, lære nye metoder til coaching og dermed blive en endnu bedre coach.

MODUL1: KOGNITIVE METODER

PRAKSISORIENTERET INTRODUKTION TIL DEN BEDST
DOKUMENTEREDE PSYKOTERAPEUTISKE METODE.

MÅLGRUPPE

Coaches med klientkontakt og ønske om at opkvalificere sine eksisterende coachingfærdigheder med metoder fra kognitiv terapi, der i dag er den bedst dokumenterede metode til psykoterapi og personlig udvikling.

UDBYTTE

I dag kaldes megen terapi og coaching "kognitiv" – men hvad er "kognitiv" egentlig? Kurset vil introducere dig til den kognitive terapies grundlæggende teori, baggrund og basis. Du vil lære hvad der kendetegner kognitiv terapi og coaching – og hvorfor det er, at det virker.

Som deltager vil du få kendskab til de grundlæggede kognitive værktøjer og træne færdigheder i opbygning af session, evaluering og nuancering af tanker, opbygning af adfærdseksperimenter og andre centrale dele af kognitiv metode.

FORM

Kurset varer 2 dage og består af en vekselvirkning mellem oplæg og øvelser, videodemonstration, spørgsmål og diskussion.

INDHOLD

Kursets første dag beskæftiger sig med det kognitive felts ene "ben": Tanker, evaluering og nuancering samt omstrukturering af tanker. Dag to fokuserer på det andet "ben": Adfærd, eksponering og adfærdseksperimenter. Begge dage giver mulighed for praktisk træning.

UNDERVISER

Cand. Psych. Henrik Tingleff. Henrik er efteruddannet og certificeret i kognitiv terapi ved Beck Institute for Cognitive Therapy and Research, Philadelphia, USA, og den første dansker der har opnået titel af Certified Affiliate ved Academy of Cognitive Therapy.

Han er forfatter til bøgerne "Kognitiv Terapi - Metoder i hverdagen 1" og "Kognitiv Terapi - Metoder i hverdagen 2".

PRIS

Kr. 4.800,- pr. deltager.

Prisen inkluderer kursusafgift, kursusmateriale og kursusbevis.

For interesserede er det muligt at **supplere kurset med individuel supervision**. Dette kan ske enten som sagsupervision i gruppe eller individuelmetode-supervision med udgangspunkt i videooptagelse af egne coaching sessioner.

MODUL 2: KOGNITIV COACHING I PRAKSIS

HVORDAN DU ANVENDER KOGNITIVE METODER OG PRINCIPPER I DIN COACHING.

MÅLGRUPPE

Coaches med klientkontakt og grundlæggende kendskab til kognitiv teori og metode. (Modul 1 eller tilsvarende).

UDBYTTE

Som deltager bliver du præsenteret for og trænet i en lang række helt konkrete kognitive metoder til evaluering og nuancering af tænkning og optimering af adfærd. Du bliver trænet i at bedømme hvilke metoder, der er brugbare i hvilke cases, og bliver introduceret for tilgange til at screene for problematikker, som ligger uden for coachingens område.

FORM

Kurset varer 2 dage og består af en vekselvirkning mellem oplæg og øvelser, videodemonstration, spørgsmål og diskussion.

INDHOLD

Kurset følger et samtaleforløb med fire forskellige klienter med tre forskellige problematikker.

Du bliver således præsenteret for helt konkrete "manualer" til anvendelse af kognitive metoder i coaching af klienter med problematikker inden for henholdsvis mistrivsel, præstationsangst og selvværdsproblematikker.

UNDERVISER

Cand. Psych. Henrik Tingleff. Henrik er efteruddannet og certificeret i kognitiv terapi ved Beck Institute for Cognitive Therapy and Research, Philadelphia, USA, og den første dansker der har opnået titel af Certified Affiliate ved Academy of Cognitive Therapy.

Han er forfatter til bøgerne "Kognitiv Terapi - Metoder i hverdagen 1" og "Kognitiv Terapi - Metoder i hverdagen 2".

PRIS

Kr. 4.800,- pr. deltager.

Prisen inkluderer kursusafgift, kursusmateriale og kursusbevis.

For interesserede er det muligt at **supplere kurset med individuel supervision**. Dette kan ske enten som sagsupervision i gruppe eller individuelmetode-supervision med udgangspunkt i videooptagelse af egne coaching sessioner.

PRAKTISK INFORMATION

TILMELDING

Du tilmelder dig online på www.cfkf.net under workshops/tilmelding
Tilmelding er bindende.

Deltagelse på kun ét modul er muligt men tilrådes ikke.
Deltagelse på modul 2 kræver deltagelse på modul 1 eller dokumentation for tilsvarende.

CFKF forholder sig retten til at aflyse forløbet ved færre end 10 tilmeldte. Dette vil ske senest 1 måned inden første modul, og betalt deltagergebyr vil blive refunderet.

BETALING

Ved tilmelding fremsendes faktura pålydende depositum på kr. 2000, som skal betales inden 3 dage. Ved betalt depositum er tilmeldingen endeligt bekræftet.

Restbeløbet faktureres til betaling 1 måned før første modul.
Se øvrige betingelser på www.cfkf.net

BONUS

Tilmelder du dig inden 26. september, modtager du gratis bøgerne "Kognitiv Terapi - Metoder i hverdagen 1" og "Kognitiv Terapi - Metoder i hverdagen 2" i forbindelse med kurset.

Tilmelder du dig begge workshops, får du gratis adgang til en opfølgings- og supervisions eftermiddag umiddelbart efter nytår, hvor det vil være muligt at få konkret feedback på dit arbejde med kognitiv coaching.

DATOER

Modul 1: 29.-30. oktober
Modul 2: 20.-21. november.
Begge dage kl. 9:00 – 16:00.

Ved mere end 20 tilmeldte pr modul oprettes ekstra hold, som afholdes i umiddelbar forlængelse af de her opgivne datoer

NIVEAU OG FOKUS

Inden kurset udsendes et spørgeskema til hver deltager, som bedes returneret i udfyldt stand.

Formålet med skemaet er at fastlægge niveauet på kurset med udgangspunkt i deltagerens forhåndskendskab til det kognitive felt samt at kunne vægte fokusområder, cases og øvelser i forhold til deltagerens interesseområder og hverdag.

DETALJERET INDHOLD OG PROGRAM

Det detaljerede program for hver workshop udsendes via e-mail i ugen op til samlingen.

KURSUS STED

Begge moduler afholdes på Center for Kognitiv Formidling, Vesterbrogade 15, 2 sal, 1620 København V
Der bydes på morgenkaffe samt frugt og vand i løbet af dagen.
Frokost arrangeres individuelt og for egen regning "ude i byen".