

Kollegacoaching – bliv en bedre sparringspartner - MBK A/S

Vil du lære, hvordan du giver dine kolleger god og relevant sparring i hverdagen?

Vil du have indsigt i coachens værktøjskasse, så du kan bidrage til at gøre dine kolleger endnu dygtigere og mere effektive?

Vil du give samarbejdet på din arbejdsplads et betydeligt løft gennem effektive samtaler?

På dette kursus lærer du, hvordan du kan bruge coaching-teknikker i hverdagen.

Kurset er målrettet dig, der vil lære at stille de gode spørgsmål og være en effektiv sparringspartner for dine kolleger. Du har et job, hvor du har brug for at sparre med kolleger eller medarbejdere og støtte andres faglige og personlige udvikling. Du ønsker at lære de grundlæggende coachingfærdigheder eller måske har du allerede snuset til coaching og vil lære, hvordan du kan bruge værktøjerne i en travl hverdag.

Udbytte:

- En virkningsfuld spørgeramme, du nemt kan huske og bruge i hverdagen.
- Inspiration til at føre professionelle sparrings- og coachingsamtaler.
- God indsigt i, hvad kollegacoaching er og hvad det kan bruges til.
- Fortrolighed med grundlæggende metoder til at coache, så kolleger vokser med opgaven og deres faglighed.
- Indsigt i hvordan du bidrager til kollegers motivation, ejerskab og selvtillid.
- Indsigt i hvornår du skal bruge feedback, rådgivning og coaching.
- Skærpet fokus på at lytte aktivt og sætte præcist ind efter behov.
- Træning i spørgeteknikker, der virker.

Indhold:

- Hvad er kollegacoaching og kan det bruges til.
- Hvorfor kollegacoaching gør dig og dine kolleger bedre og mere effektive på jobbet.
- Kollegacoachens grundlæggende færdigheder.
- Kunsten at lytte aktivt med nøgleord.
- Effektive spørge- og dialogteknikker.
- Undgå at gå i løsningsmode og skab kompetence.
- Du lærer at motivere og skabe ejerskab hos din kollega.
- Sådan flytter du fokus fra problem til mål og ressourcer.
- Sådan giver du anerkendende sparring og feedback til din kollega.
- Træning i samtaleteknik.
- Næste skridt – hvordan kommer du videre som kollegacoach?
- Prøve.

Form:

Kurset består af en kombination af korte teori- og metodeoplæg, øvelser og praktisk træning i at coache. Som deltager må du forvente at skulle bidrage aktivt ved at coache, blive coachet og som observatør. Du kommer til at forberede dig ved at tænke over 1-2 emner, du gerne vil blive coachet i.



Kollegacoaching – bliv en bedre sparringspartner - MBK A/S

Kursusindhold

Hvad kollegacoaching er og bruges til?

Hvorfor er det relevant at bruge coaching fremfor almindelig sparring og gode råd? Hvornår kan kollegacoaching bruges? Hvorfor kollegacoaching gør dig og dine kolleger bedre og mere effektive på jobbet

Kollegacoachens grundlæggende færdigheder

Leveregler. Neutralitet og nysgerrighed. Aktiv lytning og nøgleord. At undgå at gå i løsningsmode.

Effektive spørge- og dialogteknikker

Styring af samtalens procesniveau. Sætte mål for samtalen og indgå en kontrakt. Tage timeout og lave en god afslutning.

Kropssprog

Hvordan skal jeg gebærde mig? Er der nogle ting, jeg skal passe på med kropssproget?

Spørgsmåls effekt

Øvelse med anerkendende spørgsmål. Hvordan påvirker spørgsmål? Spørgsmål med sproglige forudsætninger.

Vigtige teoretiske begreber

Kollegacoachens "briller". Autopoiese og den tilpasse forstyrrelse. Lineær og cirkulær tænkning.

Forskellige spørgsmålstyper

I dybden med forskellige typer af spørgsmål. Forskellige hensigter bag forskellige spørgsmålstyper. Hvordan skaber du udvikling og læring?

Coach og kollega – hvad skal du være opmærksom på

Hvilke udfordringer er der ved at coache en kollega? Hvilke forholdsregler skal du tage? Tavshedspligt? Næste skridt – hvordan kommer du videre som kollegacoach?

Problem, mål og ressourceramme

Hvordan du påvirker gennem forskellige forståelses- og spørgerammer. En effektiv spørgeramme til en travl hverdag

Kollegacoaching – bliv en bedre sparringspartner - MBK A/S

Kursusprogram

Udgangspunkt for kursets program er deltagernes ønsker og behov. Hvilke emner vi kommer ind på, og hvordan de enkelte emner vægtes, afhænger af deltagerne.

Det følgende er et eksempel på, hvordan et program kan se ud.

Dag 1:

Kl. 9 – 12

Introduktion til kollegacoaching. Hvornår og hvorfor er coaching et stærkt redskab?

Formiddagen fokuserer på at introducere kollegacoachens kernekompetencer såsom at være neutral, lytte aktivt og holde igen med egne løsningsforslag. Forskellige øvelser bruges til at komme i gang med at coache med det samme.

Kl. 12.45 – 16

At styre samtalen. Værktøjer til at styre samtaleens procesniveau og sikre at samtalen hjælper kollegaen. Eftermiddagen bruges på at lære at holde samtalen på sporet og styrke samtalekompetencer når du vil coache og hjælpe en kollega. Spørgsmåls effekt handler om hvordan forskellige spørgsmål har forskellige virkning og hvordan man som kollegacoach kan være opmærksom på om man bruger sproget klogt. Samtaleteknikker trænes gennem en egentlig coaching-runde samt forskellige øvelser og fælles refleksion.

Dag 2:

Kl. 9 – 12

Introduktion til coachens briller. Hvad betyder det at påtage sig rollen som coach. Hvordan hjælper man bedst og hvordan skal man indstille blikket for at bidrage bedst til kollegaens læring og udvikling? Gennemgang af vigtige teoretiske begreber. Herudover introduceres og trænes en nem spørgeramme, der kan huskes og anvendes i hverdagens samtaler.

Kl. 12.45 – 16

Fortsættelse af træning og introduktion af en lidt mere omfattende spørgemetode, der sikrer at samtalen giver kollegaen noget nyt input. Mere træning i tremandsgrupper. Som det sidste på eftermiddagen sætter vi fokus på de udfordringer og særlige (etiske) hensyn, der skal tages, når man coacher en kollega fremfor en udenforstående. Kurset afsluttes med at deltagerne beslutter, hvordan de vil arbejde videre med kursets indhold.

Kollegacoaching – bliv en bedre sparringspartner - MBK A/S

Pris og praktisk

Pris når kurset holdes hos os:

2 dags kurser koster 40.000 kr.

1 dags kurser koster 23.000 kr.

Prisen inkluderer lokaler, morgenmad, frokost, te/kaffe, chokolade, materialer mv.

Pris når kurset holdes hos jer:

2 dags kurser koster 32.000 kr.

1 dags kurser koster 18.000 kr.

Prisen forudsætter, at I sørger for alt det praktiske. Men vi kan sørge for deltagermaterialer, mapper, blokke og kuglepenne for kr. 1.500 pr. kursus.

Udenfor København tillægges transport efter statens takst.

Lokaler:

Hos MBK tilbyder vi inspirerende kursuslokaler i hjertet af København.

Vores flotte kursuscenter er beliggende i Pilestræde 61, 1112 København K (50 meter fra Rundetårn og 500 meter fra Nørreport).

Vi anbefaler at kurset holdes hos os, da vores lokaler er indrettede til kurser, og vi har styr på lokalet, det tekniske udstyr og materialerne.

Desuden sørger vi for god forplejning i løbet af dagen startende med morgenmad og frugt – lækker frokost – til kaffe/te og eftermiddagschokolade.

Kurset giver en teambuilding-effekt og skaber netværk, når kursusedtagerne kommer ud til "lidt luksus" uden at skulle på kontoret i pauserne.

Kurset kan naturligvis også afholdes i jeres egne lokaler eller på en anden lokation efter jeres ønske. Kurset kan også arrangeres som internat.

Varighed og tid:

Dette kursus afholdes bedst som 2-dags kursus – vi kan sammensætte kurset som 1-dags kursus efter jeres nærmere ønsker.

Deltagerantal:

Kurset Kollegacoaching har et maksimum deltagerantal på 16 personer (optimalt 12 personer). Kontakt os ved spørgsmål.

Ovenstående priser er eksklusiv moms.

Kontakt os i dag - Tlf. +45 3543 4474 - mail@mbk.dk

Fra <https://www.mbk.dk/kursus/internt-kollegacoaching-bedre-sparringspartner/>

