



# COACHING 1

# TRÆNERE

**COACHING 1**  
For trænere, der vil coache  
2016



# COACHING 1

## Lær at bruge coaching

Vil du lære at anvende coaching i dit virke som træner? Har du mod på at arbejde med dig selv og din relation til udøverne?

Så meld dig til DIF Coaching I. På uddannelsen bliver du bevidst om, hvad det vil sige at være en coachende træner, og du får styr på, hvad der adskiller coaching fra andre ledelsesstile. Du lærer også at bruge coaching i praksis, fx under træning, i forbindelse med teamudvikling og i konkurrencesituationer. Og så lærer du, hvornår det giver mening at bruge coaching – og hvornår det bestemt ikke gør.

## Om DIF Coaching I

Uddannelsen består af tre samlinger af 1,5 dags varighed. Samlingerne vil være en blanding af oplæg, undervisning og øvelser i at coache. Til hver samling kan du forvente 1-2 timers coachingøvelser i hallen, du skal derfor medbringe sportstøj til hver samling. Udover de tre samlinger skal du deltage i arbejdsgrupper med 2-3 trænere fra uddannelsen mellem samlingerne. Derudover skal du være indstillet på at arbejde med at coache dine udøvere undervejs i uddannelsen. Du skal til modul 3 medbringe video med eksempler fra din coaching i praksis.

## Hvem kan være med?

Alle trænere med lyst til at forbedre den måde, de agerer træner på. Da uddannelsen fokuserer meget på den praktiske træning som coach, er det et krav, at du er aktiv som træner inden for konkurrence- og/eller elitesport. Du skal også være motiveret til at prioritere dit individuelle hjemmearbejde.

## Hvad kan du forvente?

Du kan forvente et uddannelsesforløb, hvor du først og fremmest skal være indstillet på at deltage aktivt og arbejde med dig selv og den måde, du er træner på. På uddannelsen lærer du at bruge coaching både på og uden for banen – dvs. både som træner og som leder.

Der er mødepligt til alle samlinger og arbejdsgruppemøder. Efter forløbets afslutning modtager du et kursusbevis.

## Sådan gør du

Er du blevet motiveret til at deltage på DIF Coaching I, så send din tilmelding til [uddannelse@dif.dk](mailto:uddannelse@dif.dk) hurtigst muligt (der er maks. plads til 15 personer).

## Tilmelding

Senest den 1. august 2016.

## Spørgsmål

Har du spørgsmål kan du kontakte

Konsulent Jakob Ovesen  
[jov@dif.dk](mailto:jov@dif.dk), tlf. 43 26 20 47

Projektsekretær Pernille Pedersen  
[ppe@dif.dk](mailto:ppe@dif.dk), tlf. 43 26 20 23

**Coaching er mere end et samtaleværktøj - det er en ledelsesstil, som fokuserer på at bruge udøvernes styrker og ressourcer aktivt frem mod målet om den bedste performance.**

## Tid og sted

Alle modulerne er fra torsdag kl. 18.00 og til fredag kl. 16.00.  
Undervisningen foregår i Brøndby.  
Overnatning er inkluderet i kursusrisen.

1. samling den 8.-9. september 2016
2. samling den 13.-14. oktober 2016
3. samling den 10.-11. november 2016

Adresse:

Idrættens Hus  
Brøndby Stadion 20  
2605 Brøndby

## Undervisere

Carsten Hvid Hansen er cand. scient Ph.D idræt med speciale i sportspsykologi og talentudvikling. Han er ansat som sportspsykologisk konsulent i Team Danmark.

Jakob Hansen er cand. scient i idræt og psykologi og har en European Masteruddannelse i sportspsykologi. Han er ansat som sportspsykologisk konsulent i Team Danmark og har en bred undervisningserfaring.

## Pris

12.000 kr.

## 1. samling

- Introduktion til uddannelsen.
- Filosofien bag coaching.
- Coaching som undervisningsmetode og som ledelsesstil.
- Den coachende samtales faser, teknik og spørgsmålstyper.
- Demonstration af en coachende samtale i praksis.
- Observation, diskussion og refleksion.
- Træning i coachende samtaler.

Nedsættelse af arbejdsgrupper med 3-4 trænere i hver.

### Mellempperiode 1

Arbejdsgrupperne mødes.  
Træning i coachende samtaler.

## 2. samling

- Introduktion til coaching på gulvet/banen.
- Videoanalyser af coachende trænere i praksis. Observation og refleksion.
- Hvordan kan træneren implementere coaching i sit eget virke som træner på gulvet/banen?
- Brug af kompetencekort i coachende udviklingssamtaler.
- Træning i coachende udviklingssamtaler.
- Kortlægning af trænerens egen profil som coachende træner.

### Mellempperiode 2

Arbejdsgrupperne mødes.  
Træning og videooptagelser i coaching på gulvet/banen.  
Træning i coachende udviklingssamtaler via kompetencekortet.

## 3. samling

- Opfølgning på arbejdsgrupper og video.
- Teamcoaching, styring og spørgeteknikker.
- Model for teamudviklingssamtaler.
- Træning i teamcoaching / rollespil.
- Opsamling og afslutning.
- Plan for videre forløb for arbejdsgrupper.



**DIF**  
DANMARKS IDRÆTSFORBUND

IDRÆTTENS HUS  
BRØNDBY STADION 20  
2605 BRØNDBY

05 2016  
**DESIGN** 1508  
**LAYOUT/TRYK** FORMEGON APS