

# Certifierad Mental Coach

## UTBILDNINGSPLAN

### Modul 1: Coachingens grund, yrkesroll och professionellt förhållningssätt

- Mental coaching som yrkesområde
- Coachingens kärna och grundprinciper
- Etik, sekretess och professionella gränser
- Kommunikation, lyssnande och coachande samtal
- Relation, tillit och coachningsallians
- Övningsuppgifter
- Inlämningsuppgift

### Modul 2: Mental träning, beteendeförändring och prestationspsykologi

- Psykologiska grunder för mental coaching
- Mål, värderingar och riktning
- Stress, återhämtning och hållbar prestation
- Mental träning i praktiken
- Självförtroende, självkänsla och mindset
- Vanor, disciplin och genomförandekraft
- Övningsuppgifter
- Inlämningsuppgift

### Modul 3: Coachingprocessen, metoder och tillämpade samtal

- Coachingprocessens struktur
- Modeller och verktyg i mental coaching
- Fördjupade coachningsamtal
- Individuell coaching
- Grupp-, team- och organisationscoaching
- Digital coaching och moderna arbetssätt
- Övningsuppgifter
- Inlämningsuppgift

### Modul 4: Professionell tillämpning, företagande och certifiering

- Arbetsmarknad och yrkesvägar för mental coach
- Att starta och driva coachingverksamhet
- Marknadsföring, varumärke och trovärdighet
- Kvalitet, uppföljning och professionell utveckling
- Övningsuppgifter
- Certifieringscase och praktisk tillämpning
- Startguide: Att börja arbeta som mental coach



## **Målet med utbildningen**

Målet med utbildningen är att studenten efter fullgjord utbildning tillägnat sig de kunskaper och färdigheter som krävs för ett kvalificerat och självständigt arbete som Mental Coach.

## **Behörighetskrav**

Inga

## **Bedömningskriterier**

Efter genomförd utbildning, med godkänt resultat på samtliga inlämningsuppgifter och prov, erhåller studenten ett certifikat. Huvudläraren för utbildningen är den som examinerar studenten.

## **Examensbenämning**

Certifierad Mental Coach.