

# GROW2 Coachuddannelse

*Grow2 certificeret coachuddannelse®  
– din direkte vej til en ICF certificering*



En styrkebaseret coachuddannelse,  
der udvikler dit indre lederskab &  
dig som professionel coach



**GROW2**  
Danish Coach Academy

# GROW2 Coachuddannelsen

Til dig der vil mestre coaching på et højt og professionelt niveau

## ONLINE coachuddannelse

Coachuddannelsen er til dig, der vil mestre professionel coaching på et højt niveau, og som har udfordringer med at deltage i face2face undervisning, måske fordi du er bosiddende udenfor Danmarks grænser, eller bare fordi online undervisning matcher dig bedre.

GROW2 er den første (og indtil videre eneste) danske ICF-certificerede institution, der tilbyder online coaching uddannelse.

Online coachuddannelsen er en tro kopi af den uddannelse som vi afholder face2face. Forskellen er blot, at du kan blive undervist, mens du sidder hjemme i din egen stue, eller på kontoret. Det bliver lettere for dig, der ikke har mulighed for at møde op til face2face undervisningen, hvad enten du er bosiddende i udlandet, har svært ved at få fri fra arbejde eller blot foretrækker online undervisning.

Vi har en super webkonference platform, der gør at du stadig kan se og interagere med de øvrige kursister. I kan endda stadig "gå i grupper" sammen og få feedback – nøjagtigt som hvis undervisningen foregik i et fysisk rum. Vi mødes blot i et webforum.

## MÅLGRUPPE

Coachuddannelsen er til dig, der vil mestre professionel coaching på et højt niveau, og som har udfordringer med at deltage i face2face undervisning, måske fordi du er bosiddende udenfor Danmarks grænser, eller bare fordi online undervisning matcher dig bedre.

Derudover kan du være:

**Lederen** – der ønsker at bruge coaching som en del af sin ledelsesstil

**Konsulenten** – der ønsker at starte eller udvide sin virksomhed

**Medarbejderen** – der ønsker at kunne coache sine kolleger eller ser en mulighed for at blive virksomhedens coach

**Lægen, pædagogen, læreren, socialrådgiveren, m.fl.**, der ønsker at bruge coaching i forbindelse med sit arbejde

**Andre personer** – der vil arbejde professionelt med coaching i deres arbejde eller som selvstændig coach.

## Du kan vælge imellem

- GROW2 Coachuddannelse - online  
Her får du en uddannelse på 3 moduler, 8 undervisningsdage og 73 timer. Prisen for de første 3 moduler af den GROW2 certificerede coachuddannelse koster 24.500 kr. ex moms
- GROW2 Certificeret Coachuddannelse - online, er fordelt over 5 moduler, 12 undervisningsdage og 125 timer. En certificeret online coachuddannelse koster 31.950kr.

## Certificeret coachinguddannelse på internationalt niveau

Hos GROW2 kan du tage en ICF certificeret coachuddannelse. Et valg som giver dig et mærkbart forspring som coach og leder. Du lærer både at motivere og udvikle din coachee og dine medarbejdere, samtidig med at du forbedrer dine egne faglige og personlige kompetencer.

De uddannelser der udbydes hos GROW2 har alle en høj standard og er målrettet erhvervslivet, hvad enten du er leder eller skal benytte coaching i forbindelse med dit erhverv. Du undervises af landets bedste coaches, som alle lever op til de internationale krav, der stilles indenfor certificeret coaching. Selvom niveauet er højt og internationalt, kan du imidlertid tage uddannelsen og eksamen på dansk.

## Derfor er certificeringen vigtig

Når det kommer til professionel coaching, er kvaliteten af din coaching afgørende for din egen, din coachee og dine medarbejders velbefindende. God coaching gør dig i stand til at få det bedste ud af de mennesker, du har omkring dig. Klarer de sig godt, går det også bedre for dig som coach og leder. Professionel coaching kan med andre ord være lig med god ledelse, hvilket har afgørende betydning for din bundlinje – både økonomisk og menneskeligt. Derfor kan det i den grad betale sig, at tage en ICF certificeret coachuddannelse, så din egen læring, og det du giver videre til andre, gavner mest muligt.



**Grow2 certificeret coachuddannelse®**  
– din direkte vej til en ICF certificering

# Coachuddannelse tilpasset virkeligheden

Et afgørende succeskriterie for GROW2's coachuddannelsen er vekselvirkningen imellem studier og praktisk træning. Det du lærer på skolebænken, kan ikke stå alene. Du skal løbende bruge det tillærte på dig selv og dine kolleger, så teorierne bliver virkelighedsnære og målbare. Undervisning, teori og træning sættes herved i relation til din virkelighed, dit arbejde og din hverdag.

## Teoretisk fundament

Da GROW2 er godkendt af ICF som uddannelsessted, er vores coachuddannelse designet ud fra meget høje internationale krav og standarder. Det teoretiske fundament og værktøjskassen er sammensat af redskaber, der skaber de største og bedste resultater af coachingens formål. Vi tager udgangspunkt i ICFs 11 kernekompetencer for professionel coaching. GROW2 er styrkebaseret coaching med fundament i teorier fra systemisk-og kognitiv tænkning, NLP, nyere hjerne- og motivations forskning, EQ og positiv psykologi.

## Hos GROW2 får du:

- Den nyeste teori om coaching, motivation, trivsel og arbejdsglæde
- Praktisk erfaring i at coache og facilitere forandringsprocesser
- Praktisk erfaring i at coache
- Professionel og grundig feedback/supervision på dine coachkompetencer
- Udførligt materiale, til brug under og efter uddannelsen
- Max. 15 deltagere pr. hold

## Som coach lærer du at:

- Mestre rollen som professionel coach på ICF niveau
- Være fleksibel i brug af coachmetoder og teorier
- Arbejde med modstand mod forandringer
- Skabe nye værdifulde vaner
- At coache interne og eksterne konflikter
- Skabe en coaching kultur i virksomheden
- Være lederen som coach
- Motivere dig selv, din coachee og dine medarbejdere
- Kommunikere professionelt og fleksibelt

## Din coachuddannelse inkluderer:

Materialer til download, undervisningsvideoer og web-konferencer, hvilket både er tilgængeligt under og efter uddannelsen

Faglig sparring, 2 timer professionel coaching, 6 timers supervision og 10 timers mentorcoaching, så du lærer mest muligt teoretisk og praktisk.





# Undervisningen

## Professionelle undervisere

På GROW2's coachuddannelse undervises du af de bedste indenfor ICF & styrkebaseret coaching. Alle undervisere er ICF-certificerede, og har flere års erfaring som professionelle coaches, ledere, konsulenter og undervisere. Hos GROW2 videreuddannes alle undervisere løbende og arbejder fortløbende aktivt med mentorcoaching. Det betyder, at du hos GROW2 altid får professionel undervisning samt grundig feedback og supervision fra erfarne coaches. En sikkerhed for dig, der gerne vil tage en coachuddannelse på et høj, internationalt niveau.

## Sådan foregår undervisningen

Undervisningen er fordelt over 12 undervisningsdage/moduler, som til sammen udgør 125 timers undervisning. Tidsrummet for undervisningen ligger fast på søndage fra kl. 11.00 - 17.30 Så kan du deltage uanset hvor i verden du bor.

Imellem modulerne deltager du i 17,5 timers undervisning via web-seminar. Her er det vigtigt, at du også afsætter rigeligt med tid til selvstudier og øvelser. Slutteligt er der afsat 10 timer til mentorcoaching og seks timer til supervision af dine coaching forløb.

## Uddannelsesansvarlig



Connie Friman

GROW2 ejes af Connie Friman, der er Master Certified Coach (MCC) fra ICF og Master i Positiv Psykologi (MOPP) fra Aarhus Universitet. Hun har endvidere mange internationale coach certificeringer og en bred erhvervs- og leder erfaring. Connie er ICF eksaminator på internationalt niveau, og var præsident for ICF Nordic samt medstifter af ICF Danmark i 2007.

## Undervisningsformen

På alle GROW2 uddannelser, tages der udgangspunkt i læringsstilene action learning og cooperative learning. Helt konkret udmønter det sig i teoretiske oplæg, praktiske øvelser og coachtræning med feedback – en læringsfremmende vekselvirkning imellem praksis og teori.

GROW2 benytter sig endvidere af flipped classroom, hvilket betyder, at du får teorien både som undervisning på video samt som trykt materiale. Når vi mødes på modulerne har du læst materialet, set videoerne og forberedt dig. Resultatet af dette er; at du får masser af praktisk coachtræning med grundig feedback når vi mødes face2face. Du har livslang adgang til undervisningsvideoerne.

Undervisning, teori og træning smeltes derudover løbende sammen med din hverdag og dit arbejdsliv. Det sker blandt andet imellem modulerne, hvor du skal træne og arbejde på dine skriftlige opgaver samt på dine egne og andres udviklingspunkter – sideløbende med at du deltager i GROW2's web-konferencer. Du skal med andre ord bevise overfor dig selv og dine medarbejdere, at du i den grad lærer noget hos GROW2. Uddannelsens høje niveau kræver simpelt hen, at du er top motiveret og indstillet på at bruge det tillærte aktivt fra start til slut.



# De fem modulers indhold

## Dig som coach

Fokus er på din coach-identitet. Du får et klart billede af, hvad coaching er, og du får den effektive coaching model Grow, der sikrer, at du som coach virkelig gør en forskel.

## MODUL 1 1a - 1b - 1c

- Coaching filosofi
- ICF kernekompetencer og etiske regler
- Hvad er coaching – beslægtede roller
- Din identitet som coach
- Grundlæggende kommunikation
- Introduktion til Grow – modellen

## Bryd igennem

Fokus er på værktøjer, der sikrer, at du kan finde ind til sagens kerne og identificere de vaner og mønstre, der forhindrer eller støtter dig i at nå ønskede mål. Du bliver i stand til at udføre en coachsession, der gør en forskel.

## MODUL 2 2a - 2b - 2c

- Tankens kraft
- Sprog mønstre og spørgeteknikker
- Spørgsmål, der gør en forskel
- Reframe - at sætte tingene i den rette ramme
- Strategier – sådan finder du de mønstre og vaner, der gør en forskel
- Modelling – lær af egne og andres succeser

## Skab forandring

Dette modul har fokus på, hvordan du skaber motivation og finder frem til det, der virkelig er drivkraften for handling. Vi arbejder med motivation i praksis.

## MODUL 3 3a - 3b

- Motivation og fokus
- Fra reaktiv til proaktiv (offer – ansvar)
- Overbevisninger, "de evige undskyldninger"
- Modstand mod forandringer
- Grundlæggende behov og følelser
- Coaching af konflikter

## Personlig power

Nu får du powerfulde værktøjer, så du som coach kan skabe værdifulde forandringer hos dig selv og din klient. Du lærer, hvordan man øger sin effektivitet, ændrer sin stresstærskel og får balance mellem arbejde og privatliv.

## MODUL 4 4a - 4b

- Coaching med fokus på værdier
- Work / Life balance
- Livshjulet
- Stresscoaching
- Fysiske og mentale reaktioner
- Team og Gruppe coaching
- Gameplanning – planlægning og tidsstyring

## Nøglen til succes

Fokus er på dig, dine coach ambitioner og hvordan du skaber en coachende kultur i virksomheden eller i egen praksis.

## MODUL 5 5a - 5b

- Vision og mission – drivkraften i coaching
- Logiske niveauer til forandring
- Proaktiv planlægning
- Kom godt i gang som coach
- Dit mål og din vision som coach
- Dig som coach - nu og i fremtiden
- Din personlige action og gameplan
- Eksamen

# 5 moduler – ca. 7 mdr. – 125 timer

<b>MODUL 1</b> <b>Dig som coach</b> <b>3 dage</b> undervisning via webinar Modul 1a, 1b, 1c	<b>MODUL 2</b> <b>Bryd igennem</b> <b>3 dage</b> undervisning via webinar Modul 2a, 2b, 2c	<b>MODUL 3</b> <b>Skab forandring</b> <b>2 dage</b> undervisning via webinar Modul 3a, 3b	<b>MODUL 4</b> <b>Personlig power</b> <b>2 dage</b> undervisning via webinar Modul 4a, 4b	<b>MODUL 5</b> <b>Nøglen til succes</b> <b>2 dage</b> undervisning via webinar Modul 5a, 5b
--	---	--	--	--

4 uger

- Webkonferencer
- Supervision
- Hjemmeopgaver
- Coachtræning

4 uger

- Webkonferencer
- Supervision
- Hjemmeopgaver
- Coachtræning

4 uger

- Webkonferencer
- Supervision
- Hjemmeopgaver
- Coachtræning

4 uger

- Webkonferencer
- Supervision
- Hjemmeopgaver
- Coachtræning

## Du får:

- 72 timers online undervisning
- 17,5 timers webkonference
- 10 timers mentorcoaching
- 6 timers supervision

Mellem modulerne skal du have set undervisningsvideoerne og læst materialet. Du skal træne minimum 25 timers coaching.





# Eksamen

Hos GROW2 afsluttes coachuddannelsen med en eksamen, hvor du bliver eksamineret i forhold til de krav, der stilles af ICF for at opnå en ACC-Certificering. Efter bestået eksamen får du et GROW2 certifikat, der bekræfter, at du har modtaget 125 timers ICF godkendt undervisning (125 ACSTH). Du kan herefter officielt kalde dig GROW2 Certificeret Coach og søge om din ICF certificering (hvilket du først kan, når du har modtaget dine 10 timers mentorcoaching og udført 100 timers praktisk coacherfaring.

## Opnåelse af GROW2-certifikat:

- Du skal have gennemført de fem påkrævede grundmoduler
- Du skal have bestået din skriftlige og mundtlige eksamen
- Du skal kunne reflektere over dine egne coaching forløb
- Du skal have givet mindst ti coaching sessioner til én af dine medstuderende
- Du skal have givet mindst ti coaching sessioner til en udefrakommende person
- Du skal selv have modtaget minimum ti coach sessioner fra en medstuderende
- Du skal have deltaget aktivt i de planlagte web-konferencer.
- Du skal have deltaget i de planlagte mentor-coach sessioner
- Du skal have modtaget mindst to professionelle coaching sessioner

Certifikatet er adgangsgivende til GROW2 Master Coach Uddannelsen.

## ICF

I 2007 fik GROW2 Danmarks første ACTP akkrediterede coachuddannelse. Det betyder, at GROW2uddannelsen er ICF akkrediteret på højeste niveau.

ICF står for International Coach Federation, som er verdens største og førende organisation for professionelle coaches og coachuddannelser. Organisationen har mere end 29.000 medlemmer på verdensplan. Når du tager en certificeret coachuddannelse hos GROW2, uddanner du dig dermed på et højt fagligt og etisk niveau, som lever op til de internationale krav indenfor området.

- GROW2 Coachuddannelsen, på 3 moduler og 73 timer, giver dig adgang til at søge om en ICF ACC certificering, når du har min. 100 timers praktisk coacherfaring, har modtaget 10 timers mentorcoaching. Du søger som ACSTH studerende
- GROW2 Certificeret Coachuddannelse på 5 moduler og 125 timer, giver dig adgang til at søge om en ICF ACC certificering, når du har min. 100 timers praktisk coacherfaring, har modtaget 10 timers mentorcoaching (mentorcoaching er incl. i uddannelsen). Du søger som ACSTH studerende. Denne uddannelse giver dig også mulighed for at søge om en ICF PCC certificering, når du har min. 500 timers praktisk coacherfaring, har modtaget 10 timers mentorcoaching på PCC niveau (denne mentorcoaching er IKKE incl. i uddannelsen). Du søger som ACSTH studerende og skal levere 2 optagede coach eksamener samt transkription af disse til ICF. Optagelsen kan være på Dansk men transkriptionen skal være på Engelsk.
- GROW2 Master Coachuddannelsen på 3 moduler og 80 timer, giver dig adgang til at søge om en ICF PCC certificering, når du har min. 500 timers praktisk coacherfaring, har modtaget 10 timers mentorcoaching (mentorcoaching er incl. i uddannelsen). Du søger som ACTP studerende og skal ikke op til yderligere mundtlig eksamen hos ICF. Det betyder at du kan tage hele din eksamen på Dansk.



GROW2 ejes af Connie Friman, der er Master Certified Coach(MCC) fra ICF og Master i Positiv Psykologi fra Aarhus Universitet (MOPP). Hun har endvidere mange internationale coach certificeringer og en bred erhvervs- og leder erfaring.

Connie er ICF certificeret eksaminator, og var præsident for ICF Nordic samt medstifter af ICF Danmark i 2007.

GROW2 er i dag en anerkendt coachvirksomhed i Danmark, fordi GROW2 sætter sit eget kvalitetsniveau efter internationale standardiseringskrav til etisk og kompetent coaching. GROW2 er den første coachuddannelse i Danmark, der er akkrediteret på højeste niveau af ICF – det hedder en ACTP certificering.

#### Hvorfor maritime billeder?

Hos GROW2 vil du opleve, at vi ofte anvender maritime metaforer. Eksempelvis kan sejlbåden være en god metafor i forbindelse med forskellige former for målsætningsarbejde. Fyrtårnet giver også vores kursister mange associationer, hvilke giver det dig? Det er bare et lille udpluk, som jeg håber giver mening i, hvorfor der er maritime billeder både i GROW2 brochurer og på GROW2 hjemmesiden.

#### Connie's styrker

Videbegær, Håb & optimisme, Kreativitet, Nysgerrighed, Ærlighed, Social Intelligens.

### GROW2 vision

Grow2 sætter trenden indenfor professionel ICF coaching og anvendt positiv psykologi.

### GROW2 mission

At bidrage til, at virksomheder og enkelt personer bliver dedikeret til, at skabe motivation – glæde og kontinuerlig udvikling

### GROW2 værdier

**Professionalisme** – Vi besidder de faglige og personlige kompetencer, der er grundlaget for vores bidrag til kundens udvikling og vækst. Alle opgaver udføres professionelt.

**Udvikling og vækst** – Vi uddanner os kontinuerligt i de nyeste tiltag indenfor vores felt. Vi udfordrer os selv og vores kunder til konstant læring og udvikling.

**Arbejdsglæde** – Vi sætter fokus på det, der fungerer og på vores styrker – det skaber "flow". Vi leverer altid vores bedste, og gør det vi er bedst til.

**Tillid og respekt** – Vi har dyb respekt for jeres ønsker og vi er ærlige og lover ikke mere, end vi kan holde.





# Tidligere kursister udtaler

GROW2 er coaching en helt naturlig del i den interaktion jeg har med andre mennesker ... Og hvorfor så det ... ganske enkelt fordi værktøjerne, metoderne, teorierne og ikke mindst den personlige træning der ligger i forløbet, giver den fornødne tid og mulighed for at reflekterer og gøre det til en naturlig del af dig selv ...



**Inge-Lise Bang**  
HR-konsulent TDC

Undervejs i GROW2s uddannelsesforløb har jeg mødt en inspirerende og motiveret underviser som har et højt fagligt niveau. Underviserens faglige niveau spænder bredt over organisations teori, psykologi og ledelses teori, hvilket danner ramme for nogle givende diskussioner de studerende imellem. Jeg vil uden at tøve anbefale GROW2 til alle der vil uddanne sig inden for udvikling af individer og teams samt personlig udvikling.

**Rentokil Initial** **Thomas Marcussen**  
Servicechef Rentokil-Initial

GROW2-uddannelsen har givet mig en masse træning i coaching teknikker, en masse erfaring i at coache og givet mig troen på, at jeg KAN coache. Uddannelsen har samtidig givet mig muligheden for at coache mange "typer" af mennesker, som ikke nødvendigvis ligner mig, hvilket ligeledes har givet mig en styrke i at jeg kan coache hvem som helst, når som helst.



**Christine Lawætz Hansen**  
Nordea

Jeg kan varmt anbefale GROW2 coachinguddannelse. Den har givet mig et godt fundament i forhold til min rolle som coach og proceskonsulent. Jeg bruger samtidig værktøjerne i min rolle som underviser og det har tilført mig nye dimensioner i min undervisningsstil. Det har givet mig nye metoder og adfærd i forhold til min procesgennemførelse og proces evaluering.

**dansk byggeri** **Lone Borup**  
Dansk Byggeri

Uddannelsen spænder vidt, fra små spæde skridt til vingeslag mod nye højder. Uddannelsen som coach har givet mig formidable muligheder for at drage omsorg for mine medmennesker på det mentale plan, hvilket går rigtig godt i spænd med mit arbejde som kiropraktor, hvor omsorgen ligger på det fysiske plan.

**RYGCENTER VIBORG** **Lars Agergaard**  
Kiropraktikerne Rygcenter Viborg

I mit job som elite badmintontræner, har coaching fået en meget vigtig rolle i min kommunikation med mine spillere. Jeg oplever at spillerne udvikler sig hurtigere og med meget større motivation, når de erfarer, at deres potentiale ligger langt højere end de selv aner. Jeg kan varmt anbefale coaching som profession. At få muligheden for at udvikle disse egenskaber har for mig været en udviklingsrejse, som har været til stor gavn i mit job som badminton træner, for mine omgivelser, og i særdeleshed også mig selv.



**BADMINTON DANMARK** **Allan Scherfig**  
Badminton landstræner, Schweiz

Efter lang tids overvejelse gennem junglen af coachuddannelser, fandt jeg frem til de få, der var ICF godkendte. At jeg valgte GROW2, var et bevidst valg om at lære at coache ud fra de styrker jeg har som person og ikke ud fra en skabelon, hvor alle deltagere kommer med samme baggrund.

At vi skulle gennemføre eksterne coachforløb inden certificeringen, var med til at løfte mig ud over kanten som coach samtidig med, at jeg havde kompetente medkursister og undervisere til at vende oplevelserne med. Noget andet, jeg synes, der adskiller GROW2 fra andre uddannelser er telekonferencerne, der sørgede for at vi alle blev holdt til ilden igennem hele uddannelsen. I dag føler jeg mig fuldt ud rustet som coach, på den måde der falder mest naturligt for mig. Jeg kan helt sikkert anbefale GROW2.



**Pernille Hee**  
Projektleder, Dong Energy

Uddannelsen har givet mig alt det jeg havde håbet på, før jeg begyndte og det har nok også givet mig noget, jeg ikke var klar over, jeg havde brug for.

Jeg har også været så heldig at få et netværk af personer, der i fremtiden kan være med til at udvikle mig som coach og som leder. Jeg vil, og har allerede gjort det, anbefale uddannelsen til andre.



**Morten Høyberg Christensen**  
Ikast-Brande Kommune

Jeg vil gerne anbefale CROW2 s coaching uddannelse, som er en særdeles professionel coach uddannelse – meget højt fagligt niveau med massere af træning og personlig feedback fra instruktører og kollegaer. Udover at jeg har opnået færdigheder i coaching på et højt niveau har forløbet også været en rejse i større selvudvikling.



**Jan Lind-Hansen**  
Project Manager, HR, Nordea a

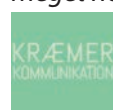
Personligt den største udviklingsproces jeg endnu har været igennem i mit liv. Det føles som om jeg har fundet nøglen både til at lukke op for egen og andres personlige udvikling. Fantastisk!

Min uddannelse som GROW2 coach har givet mig en solid værktøjskasse, der kombinerer alle de bedste modeller og teorier i forhold til at arbejde med personlig udvikling. Som GROW2 Coach har jeg derfor alle muligheder for at finde netop dét spørgsmål eller dén metode, der får min klient til at åbne op – og derved opstår det magiske øjeblik, hvor selverkendelse og dermed udvikling bliver mulig.

**DLBR** Pernille Hjortkjær  
DLBR Akademiet,  
Videnscentret for Landbrug

Jeg startede uddannelsen for at få en bedre kommunikation med mine medarbejdere. DET fik jeg – og så meget mere til.

At blive bevidst om hvordan jeg kunne skifte fokus hos mig selv og andre har gjort så stor en forskel. Den dag jeg blev bevidst om det og samtidig turde være mig selv i mit lederskab – da ændrede alt sig. Pludselig var alt meget nemmere og sjovere – Tak for det.

 **Steen Kræmer Rasmussen**  
Kræmer Kommunikation

Tak for ni vigtige måneder. Coachuddannelsen giver udbytte på mange fronter, og min indsigt i mig selv såvel som andre er steget betragteligt. Masser af stærke redskaber og metoder, der har bekræftet mig i min tro på, at coaching er et ekstremt stærkt værktøj.

**OK** Eva Grann  
O.K. Amba

Jeg har virkelig fundet roen i mit indre univers, walk your talk, har gjort en stor forskel for mig. Det både at skulle modtage og give coaching, er helt fantastisk. Samtidig ved jeg nu hvad coaching i virkeligheden er, jeg har fået så mange værktøjer og prøvet det på mig selv.

 **Mette Hauberg**  
Region Syddanmark

FANTASTISK! Fra første dag har det været inspirerende, seriøst, udviklende, sjovt og lærerigt. Jeg har oplevet GROW2's coachuddannelse som en kompetent og seriøs uddannelse, der gennemsyres af høj kvalitet i tilrettelæggelse, undervisning og undervisningsmateriale. Jeg er helt tryk ved at skulle ud i verden og coache, for jeg føler mig virkelig godt rustet til det.


Men jeg er absolut ikke mæt, for forløbet har i den grad givet mig appetit på at lære endnu mere - det er stærkt vanedannende!

**midt** Janne Jeppesen  
regionmidtjylland Socialrådgiver –Midtjylland

Uddannelsen som coach har givet mig modet til at tage det store spring fra det sikre job med en fast indtægt til at starte som selvstændig. Jeg er gennem forløbet blevet meget bevidst og afklaret om mine egne værdier og den bane i livet, som er den rigtige for mig. Uddannelsen har lært mig at se muligheder i stedet for problemer, og har gjort mig i stand til at se mange ting i helt nyt perspektiv. Jeg har samtidig fået sat fokus på, hvor jeg har mine bedste kompetencer og stærkeste ressourcer og føler, at jeg i dag udnytter dem langt bedre end før.

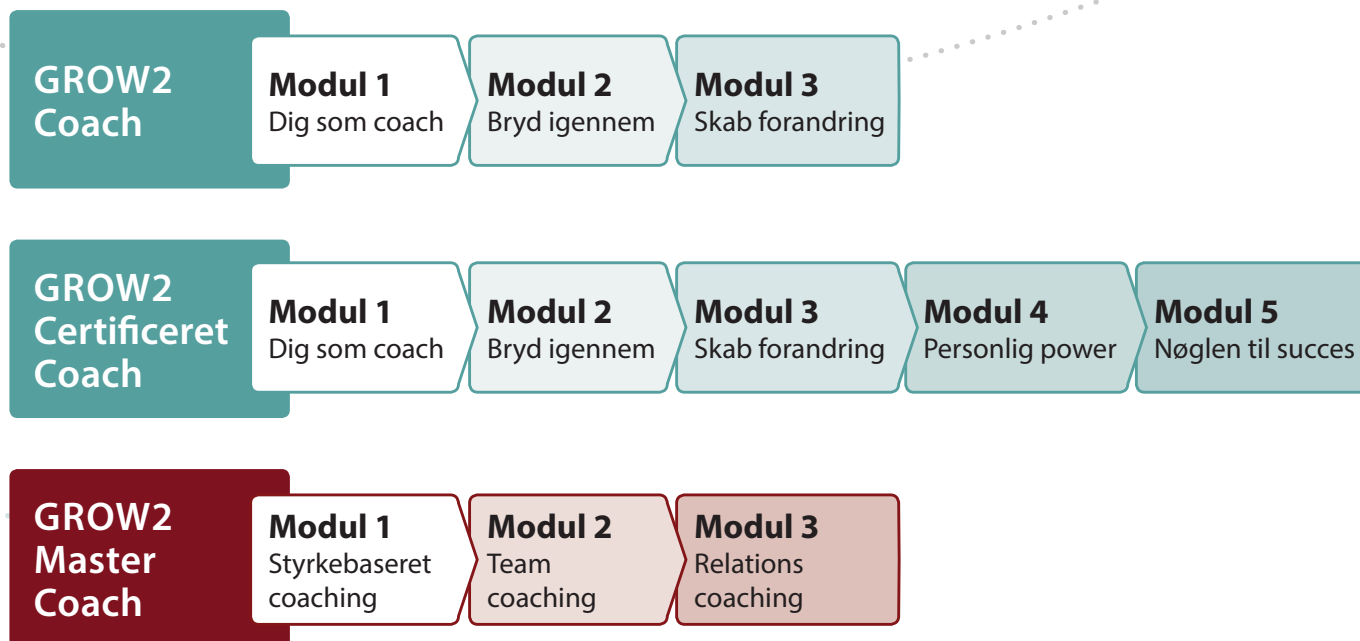
Jeg har gennem uddannelsesforløbet oplevet den store glæde det er at være med til at skabe positive forandringer for andre mennesker. Jeg har fået en masse effektive redskaber, som jeg i dag har stor gavn af. Jeg har samtidig lært en mange fantastiske mennesker at kende og har nu et stærkt netværk, som er uundværligt i mit daglige arbejde som coach.

Jeg kan på det varmeste anbefale coach uddannelsen hos GROW2 til alle, der ønsker at være den bedste udgave af sig selv og dermed også medvirke til at skabe positiv udvikling og forandringer for andre mennesker.

 **Lisbeth Fruensgaard Jeppesen**  
Certificeret coach og  
stress management konsulent

**GROW2**  
Danish Coach Academy

# Oversigt over GROW2 uddannelserne ONLINE



ONLINE	GROW2 Coach	GROW2 Certificeret Coach	GROW2 Master Coach
<b>GROW2 Certifikat</b>	GROW2 Coach 78 ACSTH timer	GROW2 Certificeret Coach 102,5 timer ACSTH timer	GROW2 Certificeret Master Coach 200 ACTP timer Endnu ikke ONLINE
<b>Timer</b>	73 timer	125 timer	200 timer
<b>Moduler</b>	3 moduler - 8 dage	5 moduler - 12 dage	3 moduler - 6 dage
<b>Deltager-Forudsætning</b>	Ingen	<b>Du skal have gennemført</b> GROW2 Coach - eller være "transfer student"* for at blive GROW2 Certificeret Coach	<b>Du skal have gennemført</b> GROW2 Coach / Certificeret Coach eller være "transfer student" for at blive GROW2 Certificeret Master Coach
<b>Grow2 Eksamen</b>	JA - mundtlig	JA - Mundtlig & Skriftlig <b>Du certificeres på AVANCERET ACC niveau</b>	JA - Mundtlig & Skriftlig Når du har haft 100 coachsessioner og 10 mentorcoachsessioner på PCC niveau. Du certificeres på PCC niveau
<b>Webkonferencer</b>	8 á 1,5 / 2 time	17,5 á 1,5 / 2time	4 á 1.5 time
<b>Mentorcoaching</b>	NEJ	JA - 6 timer i gruppe - alt over webinar	JA - er obligatorisk og inkluderet i prisen 5 timer i gruppe og 5 individuelle via webinar. PCC - niveau
<b>Professionel Coaching</b>	NEJ	JA - 2 timer - via web	NEJ
<b>ACC eksamen hos ICF</b> Ingen mundtlige eksamen men en lille skriftlig eksamen	JA Når du har coachet min. 100 timer og haft 10 timers mentorcoaching	JA Når du har coachet min. 100 timer. - og modtaget haft 10 timers mentorcoaching, hvoraf 6 timer er inkluderet i uddannelsen	JA Når du har coachet min.100 timer.
<b>PCC eksamen hos ICF</b>	NEJ	JA Når du har coachet 500 timer kan du gå op til PCC hos ICF ved at indsende 2 optagede coachsessioner der er transkriberet.	JA Når du har coachet 500 timer inden for 3 år. <b>Du går til mundtlig eksamen på dansk hos GROW2</b>
<b>Pris</b>	Kr. 24.500,- ex. moms <b>ex. mentorcoaching</b> Ved samlet køb af uddannelse og mentorcoaching, får du 10% på mentorcoaching.	Kr. 31.950,- ex. moms <b>Inklusiv 10 timers mentorcoaching.</b>	Kr. 37.950,- ex. moms <b>Inklusiv mentorcoaching (PCC)</b> Forløbet udbydes endnu ikke ONLINE







# GROW2

Danish Coach Academy

Skrænten 9, DK-8550 Ryomgård • Kontor: Norddigesvej 2, DK-8240 Risskov  
(+45) 20 94 40 96 • kontakt@grow2.dk

[www.grow2.dk](http://www.grow2.dk)