

# Jørgen Juul Jensen Coaching

## Narrativ coaching

### - En specialnøgle der åbner op for livgivende fortællinger og livskraft

Kurset i Narrativ Coaching er et helt unikt tilbud, hvor du med lethed og tryghed føres ind i et nyt coachingunivers – med de seneste landvindinger inden for samtaler. Du får intet mindre end en særdeles kraftfuld "specialnøgle", som løsner op for fastlåste og tilbagevendende problemfortællinger, tunge tanker eller smertefulde forestillinger. Når nøglen er virksom, gemmer der sig bag døren fortællinger, følelser og tanker af livgivende og styr-kende karakter. Døren åbnes op og personen letter presset fra såvel indre pres som ydre omverdenspres. Har du først brudt koden, ved du at du kan gøre det igen. Og igen. På den anden side af døren oplever du et landskab, hvor drømme, håb og livskraft gror og hvor man sammen går på opdagelse i hvad det vil sige at leve. I dette univers kan ingen være forkert eller mærkelig. Her er du aldrig alene og altid genkendt på din rejse.

#### Hvem deltager?

Kurset henvender sig til dig som arbejder med samtalen i din dagligdag og som ønsker nye tilgange. Du kan være leder, teamleder, konsulent, vejleder, behandler eller coach.

#### Form og varighed

Forløbet strækker sig over 5 dage. 2 x 2 intensive kursusdage og 1 afsluttende dag hvor deltagerne demonstrerer narrativ coaching live. Der veksles mellem teoretiske oplæg, demoer, procesøvelser, refleksion, erfaringsudveksling og træning efter narrative kort og brugen af whiteboard. Mellem modulerne træner alle i narrativ samtalepraksis.

Holdet er på maksimalt 12 deltagere, for at sikre tid til selvrefleksion, dialog og samtale.

#### Udbytte for deltageren

Du får nye måder at tænke om problemer, om at udfolde historier, og veje til lytte og spørge på. Du styrker din evne til at forbinde dig med andre mennesker gennem fortællinger. Du får revolutionerende værktøjer til at gå på opdagelse i fokuspersonens historier, samt åbne op for styrkende historier og nye skridt i livet. Som fokusperson vil du i løbet af kurset selv opleve den glæde det giver at finde et ståsted hvorfra du kan mestre nye skridt.

#### Udbytte for virksomheden

Virksomheden, som sender en medarbejder på dette kursus, vil få en medarbejder med en "specialnøgle" til at gå på opdagelse i og åbne døre for de mange fortællinger og med redskaber til at styrke fællesskaber. Herigennem frigives stærk energi og medarbejdernes kreative sider og handlekraft styrkes. Narrativ coaching kalder især på virksomheder, der arbejder med en dialog- og procesorienteret tilgang i deres ledelse eller ønsker at tage skridt i denne retning.

#### Kursets indhold

##### DAG 1. Specialnøgle I – på opdagelse i fortællinger og det der er vanskeligt

- Vi træner i at tale om det der er vanskeligt, nærværende og konkret.
- Vi giver problemet et navn og adskiller det fra fokuspersonens identitet.
- Vi klargør problemets indflydelse på personens liv.
- Vi søger sprækker til hændelser, hvor problemet har mindre magt og skaber den første kontakt
- Vi finder frem til det der er vigtigst i personens liv.

## **DAG 2. Specialnøgle II – identitetslandskabet tager form**

- Vi går på opdagelse i "alternative fortællinger" og skaber en fortællingslinje.
- Vi uddrager forståelser omkring færdigheder, intentioner, værdier og livskraft.
- Vi søger mod meningsskabelse, identitet og fortællingens moralske dimension.
- Vi hjælper fokuspersonen til at finde et fodfæste og kraft til at tage små skridt videre i livet.

## **DAG 3. Specialnøgle III – vi åbner for livgivende historier om betydningsfulde andre i vores liv**

- Vi går på opdagelse i historier og skaber gensidige relationer med mennesker.
- Vi finder de styrkende og livgivende historier og bidrager til at skabe identitet.
- Vi anvender reflekterende "deltagere/vidner" som inspiration for fokuspersonen.
- Vi styrker relationen mellem coach og fokusperson gennem aktiv samskabelse.

## **DAG 4. Specialnøgle IV – vi frigør fra såvel indre pres som ydre omverdenspres**

- Vi går på opdagelse i de forestillinger, som personen forsøger at leve op til.
- Vi letter presset fra såvel indre pres som ydre pres fra omverdenen.
- Vi støtter fokuspersonen i sin vej til at finde frem til sig selv og sin livskraft.
- Vi bidrager til at personen får mere indflydelse på sit eget liv og tager små skridt.

## **DAG 5. Specialnøgle V – Inspirationsdag hvor deltagerne demonstrerer narrativ coaching**

Alle gennemfører en coachingsamtale med en gæst og hvor holdet er reflekterende team/vidner. Alle får feedback fra underviseren på deres coachingpraksis. Der udleveres kursusbevis.

**Åbne kurser varer:** 5 dage fra kl. 9-16.

**Holdstørrelse:** Maks. 12 deltagere.

**Åbne kurser afholdes i foråret 2016:** 10-11. marts., 7-8. april og 6. maj

**Kurserne afholdes:** Ascot Hotel, nær rådhuspladsen i København.

**Pris pr. deltager:** kr. 13.800, plus moms.

**Underviser:** Jørgen Juul Jensen.

**Lukkede Firmakurser:** Afholdes efter aftale, for ledere og for medarbejdere.

**Kontakt:** Ring til 22268543 eller skriv til: kontakt@jjjcoaching.dk

**Udtalelser fra deltagere:**

*"Nu kan jeg bevæge mig mere ud i landskabet at narrative tilgange. Jeg må sige det har været en rigtig god rejse med en dygtig og engageret under-viser. Jeg fik alt det med som jeg havde forventet, masser af øvelser, men altid med en teoretisk baggrund og forståelse. Jeg tog de erfaringer med som jeg havde i forvejen og nu kan jeg bevæge mig mere frit i landskabet og med den bagage, jeg også havde i forvejen. Jeg kan varmt anbefale dette kursus i Narrativ Coaching".*

Lonnie Iversen, Pædagogisk konsulent, Tårnby kommune

*"Tak for et virkelig godt kursus. Jørgen Juul Jensen har på yderst professionel vis ført mig ind i det narrative univers. Kurset har givet mig en grundig teoretisk indsigt og har, med sine mange praktiske øvelser og demonstrationer, styrket mig med hensyn til at anvende den narrative tilgang i mit arbejde. Dertil kommer at Jørgen gennem hele forløbet har sikret os et behageligt klima kombineret med effektiv læring. Jørgen har været en fantastisk sparringspartner – også når det drejede sig om mere filosofiske og etiske overvejelser. Jeg kan på det bestemteste anbefale kurset til andre uden et eneste forbehold. Jeg er meget tilfreds og glad for at have deltaget".*

Lars Christensen, coach og terapeut