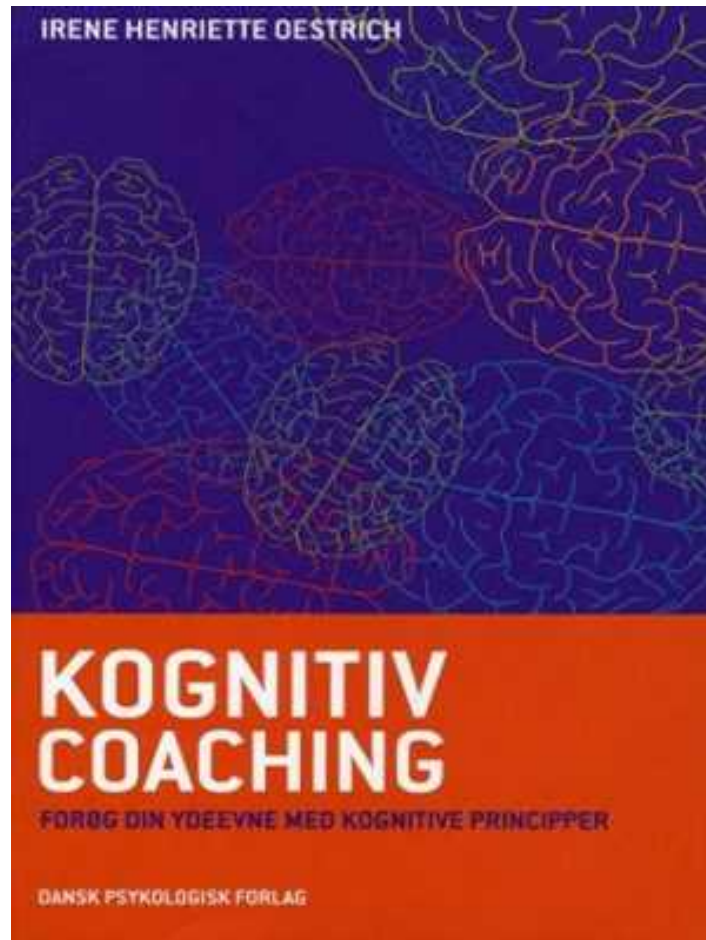


Kognitiv coaching PDF

Irene H. Oestrich



Dette er kun et uddrag fra bogen. Den fulde bog kan downloades fra nedenstående link.



Forfatter: Irene H. Oestrich

ISBN-10: 9788777065644

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 4834 KB

BESKRIVELSE

Chefpsykolog og specialist i kognitiv psykoterapi og supervision Irene H. Oestrich giver i bogen en grundig beskrivelse af de kognitive principper, med særlig henblik på coachingprocessen. I bogen præsenteres en række metoder fra den kognitive terapi, som er særligt velegnede til coaching: indlæring og udviklingen af færdigheder, copingstrategier, modstandskraft, målformuleringer og evnen til at løse problemer i hverdagen. Kognitive metoder har høj evidensstøtte og kan anvendes til coaching, når der skal være effektivitet i forhold til at hjælpe mennesker med at øge deres ydeevne og problemløse i en række livssituationer. Indeholder detaljerede metodebeskrivelser, arbejdsskemaer, konkrete øvelser og illustrative eksempler. Kognitiv coaching er skrevet til professionelle, der ønsker at coache med kognitive principper, samt til den coachede, der er interesseret i teorien og metoden bag kognitiv coaching. Bogen kan også bruges som selvhjælpsbog.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Er indstilling og mindset dit største aktiv eller barriere? Frisættelse fordrer... Erkendelse - der er vejen til udvikling og forandring såvel individuelt som i ...

Kursus for ledige med fokus på coaching og ledelseskompetence i et kognitivt og systemisk perspektiv. Læs mere om coaching kurset [her](#).

I kognitiv coaching tages der udgangspunkt i nutiden og arbejdes fremad derfra. Der er fokus på den enkeltes potentiale og ressourcer.

KOGNITIV COACHING

[Læs mere ...](#)