

# 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

## 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.

## Du kan vælge imellem

- **GROW2 Certificeret Coach**  
Er ICF akkrediteret på **Level 1**. Undervisningen er fordelt over 3 moduler, webkonferencer, 10 timers mentorcoaching og tæller ialt 118 timer.  
Pris: kr. 28.000 ex. moms
- **GROW2 Professionel Certificeret Coach**,  
Er ICF akkrediteret på **Level 2**. Undervisningen er fordelt over 5 moduler, webkonferencer, 13 timers mentorcoaching og tæller i alt 208 timer.  
Pris: kr. 44.000 ex. moms

## Målgruppe

Coachuddannelsen er til dig, der vil mestre professionel coaching på et højt niveau, det kan 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.



**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, supervision, feedback og mentorcoaching, så du lærer mest muligt teoretisk og praktisk.

Forplejning på alle F2F undervisningsdage

STED: Aarhus eller internt i din virksomhed



# 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 5 undervisningsmoduler, som til sammen udgør 208 timers undervisning. Modul 1, 3, 5 foregår Face2Face, modul 2 og 4 foregår online via zoom. Tidsrummet for undervisningen ligger fast fra kl. 9-16.30.

I mellem modulerne er der webkonferencer og mentorcoaching via zoom. Derudover får du grundig feedback på dine coaching kompetencer. Det er vigtigt, at du også afsætter rigeligt med tid til selvstudier og øvelser.

## 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 også adgang til undervisningsvideoerne efter endt uddannelse.

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 simpelthen, at du er top motiveret og indstillet på at bruge det tillærte aktivt fra start til slut.



# De fem modulers indhold

## Dig som professionel coach

Fokus er på din coach-identitet og på at give dig et solidt fagligt fundament. Du får du teori og praksis, så du kan begynde at coache med professionalisme og sikkerhed. Du introduceres til ICF-kernekompetencer, etiske regler og etablering af coach-kontrakten. GROW-modellen præsenteres og trænes, så du kan facilitere målrettede samtaler fra dag ét.

## MODUL 1

- Coaching filosofi og teoretisk fundament
- ICF kernekompetencer og etiske regler
- Hvad er coaching – beslægtede roller
- At etablere coach-kontrakten
- Coaching mindset
- Grundlæggende kommunikation
- Introduktion til Grow – modellen

## Bryd igennem

Modul 2 går i dybden med kommunikationens kerne med fokus på hvordan du lytter, spørger og skaber rum for refleksion og handling. Du lærer teknikker til at afdække ambitioner, blokeringer og ressourcer. Der er stor vægt på praksis gennem peer-coaching og målrettet feedback.

## MODUL 2

- Aktiv lytning
- Sprog mønstre og spørgeteknikker
- Læringsstile i coaching
- Fra generel til specifik tænkning
- Strategier – mønstre og vaner
- Self-efficacy – lær af egne og andres succeser
- Logiske niveauer til forandring

## Skab forandring

Dette modul har fokus på det, der driver varig forandring, motivation og indre barrierer. Vi arbejder med teori som Growth-mindset og Teori U samt praktiske redskaber til at hjælpe klienter ud af offer-/reaktive mønstre og ind i ejerskab og handling. Målet er at give dig evnen til at facilitere dybere, vedvarende forandringer hos andre.

## MODUL 3

- Mindset teori og The "Inner Game"
- Teori U i coaching
- Fra reaktiv til proaktiv (offer – ansvar)
- Overbevisninger, "de evige undskyldninger"
- Modstand mod forandringer - Immunity to Change
- Coaching af indre konflikter

## Personlig power

Dette modul fokuserer på at udvikle din personlige power, samtidig med at trivsel og mental robusthed sættes i centrum. Du lærer både refleksive metoder og konkrete øvelser, som hjælper din coachee med at prioritere, håndtere pres og opbygge varig modstandskraft. Modulet inkluderer prøveeksamen, så du kan få målrettet feedback på din praksis.

## MODUL 4

- Coaching med fokus på værdier - værdiafklaring
- Motivation, Self Determination Theory
- Trivsel, mental robusthed og resiliens
- Work / Life balance
- Livshjulet
- Relations og konflikt coaching
- Mentorcoaching / Prøve eksamen

## Nøglen til succes

Dette afsluttende modul hjælper dig med at forvandle din praksis ved at kombinere personlig udvikling med systemiske værktøjer til teams og organisationer. Vi arbejder med positiv psykologi og VIA-karakterstyrker som grundlag for motivation og arbejdsglæde. Du lærer JobCrafting-metoder, teamdiagnose og facilitering af teamdialoger, samt hvordan du designer coachende møder, workshops og forankringsplaner, så coaching bliver en naturlig del af hverdagen.

## MODUL 5

- VIA karakterstyrker Styrkebaseret coaching (trivsels og ressource coaching)
- Teamcoaching
- Job Crafting
- Vision og mission – drivkraften i coaching
- Logiske niveauer til forandring
- Dig som coach - nu og i fremtiden
- Din personlige action og gameplan
- Eksamen - efter modul 5

# 5 moduler – ca. 7 mdr. – 208 ICF godkendte timer

MODUL 1	MODUL 2	MODUL 3	MODUL 4	MODUL 5
<b>Dig som coach</b>	<b>Bryd igennem</b>	<b>Skab forandring</b>	<b>Personlig power</b>	<b>Nøglen til succes</b>
<b>3 dage</b>	<b>2 dage</b>	<b>2 dage</b>	<b>2 dage</b>	<b>%dage</b>
21 timers face2face undervisning	14 timers online undervisning	14 timers face2face undervisning	14 timers online undervisning	21 timers face2face undervisning

7-8 uger

- Webkonferencer
- Mentorcoaching
- Feedback
- Hjemmeopgaver
- Coachtræning

7-8 uger

- Webkonferencer
- Mentorcoaching
- Feedback
- Hjemmeopgaver
- Coachtræning

7-8 uger

- Webkonferencer
- Mentorcoaching
- Feedback
- Hjemmeopgaver
- Coachtræning

7-8 uger

- Webkonferencer
- Mentorcoaching
- Feedback
- Hjemmeopgaver
- Coachtræning



- **På Level 2 får du**, 208 ICF godkendte timer og når du har bestået din eksamen kan du kalde dig GROW2 Professional Certified Coach. Du kan gå direkte videre til en ICF ACC eller PCC certificering når du har de krævede timer og består ICF CKA
- **På Level 1 får du**, 108 ICF godkendte timer og når du har bestået din eksamen kan du kalde dig GROW2 Certified Coach og du kan gå direkte videre til en ICF ACC certificering når du har de krævede timer og består ICF CKA

Mellem modulerne skal du have set undervisningsvideoerne og læst materialet.  
Du skal have forberedt dig til webkonferencer og mentorcoaching

**På Level 2** skal du træne minimum 40 timers coaching.  
**På Level 1** skal du træne minimum 25 timers coaching.



## Oversigt over GROW2 Coachuddannelserne

	 <b>GROW2</b> <b>Certificeret Coach</b>	 <b>GROW2</b> <b>Professional Certificeret Coach</b>
<b>GROW2 certifikat</b>	GROW2 Certificeret Coach <b>Level 1</b>	GROW2 Professional Certificeret Coach <b>Level 2</b>
<b>Modul 1</b>	V	V
<b>Modul 2</b>	V	V
<b>Modul 3</b>	V	V
<b>Modul 4</b>		V
<b>Modul 5</b>		V
<b>Timer - moduler</b>	3 moduler – 7 dage 107,5 godkendte ICF timer heraf 64 synkrone og 43,5 asynkrone ICF timer	5 moduler – 12 dage 208 godkendte ICF timer heraf 104,5 synkrone og 103,5 asynkrone ICF timer
<b>Webkonferencer</b>	3 á 1,5 time	5 á 1,5 time
<b>Observerede coaching</b>	Foregår på uddannelsen 5 gange heraf 3 skriftlige	Foregår på uddannelsen 6 gange heraf 4 skriftlige
<b>Mentorcoaching</b>	JA – på ACC niveau. 7,5 timer i gruppe og 3 timer individuelt	JA – på PCC niveau. 10 timer i gruppe og 3 timer individuelt
<b>GROW2 eksamen</b>	JA - MUNDTLIG Når du har haft 20 coachsessioner. Du certificeres på ACC niveau.	JA - MUNDTLIG & SKRIFTLIG Når du har haft 35 coachsessioner. Du certificeres på PCC niveau.
<b>ICF certifikat</b>	JA – ACC certifikat Når du har dit GROW2 certifikat og har coachet min. 100 timer. Du skal ikke op til yderligere mundtlig eksamen hos ICF.	JA – ACC, PCC og MCC certifikat Når du har dit GROW2 certifikat og har coachet min. 100 timer til ACC, 500 timer til PCC og 2500 timer til MCC Du skal ikke op til yderligere mundtlig eksamen hos ICF.
<b>Pris</b>	<b>Kr. 28.000 ex moms</b>	<b>Kr. 44000 ex. moms</b>

# 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 eller PCC Certificering. Efter bestået eksamen får du et GROW2 certifikat, der bekræfter, at du har modtaget 117,5 ICF godkendt undervisning, **Level 1 akkrediteret**, eller 208 ICF godkendte timer, **Level 2 akkrediteret**. Du kan herefter kalde dig GROW2 Certificeret Coach eller GROW2 Professionel Certificeret Coach alt efter om du vælger en level 1 eller Level 2 uddannelse

## Opnåelse af GROW2-certifikat:

- Du skal have gennemført de fem påkrævede grundmoduler
  - Du skal have bestået din 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 25 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 webkonferencer.
  - Du skal have modtaget 10 timers mentorcoaching, hvoraf de 7,5 time foregår i gruppe og 3 timer er individuelle.
- GROW2 Certificeret Coachuddannelse på 3 moduler og 108 timer, giver dig adgang til at søge om en ICF ACC certificering, når du har bestået GROW2 / Level 1 mundtlig eksamen og når du har min. 100 timers praktisk coacherfaring. Når du tager en GROW2 Level 1 akkrediteret coachuddannelse skal du ikke op til yderligere mundtlige eksamener hos ICF.
  - GROW2 Professionel Certificeret Coachuddannelsen på 5 moduler og 208 timer, giver dig adgang til at søge om en ICF PCC eller ACC certificering, når du har min. 500 eller 100 timers praktisk coacherfaring, har bestået GROW2 Level 2 mundtlige eksamen. Når du tager en GROW2 Level 2 akkrediteret coachuddannelse skal du ikke op til yderligere mundtlige eksamener hos ICF.

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. I 2022 ændrede ICF deres akkrediteringer og de hedder nu Level 1 og Level 2. GROW2 er akkrediteret på begge.

ICF står for International Coach Federation, som er verdens største og førende organisation for professionelle coaches og coachuddannelser. Organisationen har mere end 31.000 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.

# 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

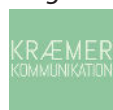
Personligt den største udviklingsproces jeg endnu har været igennem i mit liv. Det føles som om jeg har fundet nøglen både til at lukke op for egen og andres personlige udvikling. Fantastisk!

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  
Socialrådgiver –Midtjylland  
regionmidtjylland

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

LISBETH FRUENSGAARD  
NÅ DIT MÅL UDEN STRESS

**GROW2**  
Danish Coach Academy



# 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)