

GROW2 Coachuddannelser

ICF AKKREDITERET

Level 1 & Level 2

En styrkebaseret coach uddannelse
med dybde, retning og høj faglighed,
der udvikler dit indre lederskab
og dig som coach



GROW2
Danish Coach Academy



Velkommen til GROW2

Hos GROW2 kan du tage en ICF-certificeret coachuddannelse på internationalt niveau — et valg, der giver dig et mærkbart forspring som leder, konsulent, HR-professionel eller selvstændig coach.

På uddannelsen lærer du at motivere og udvikle andre mennesker, samtidig med at du styrker dine egne faglige og personlige kompetencer. Uddannelserne er målrettet erhvervslivet og har alle en høj, international standard — men du kan tage både uddannelse og eksamen på dansk.

Du undervises af nogle af landets mest erfarne coaches, som alle er ICF-certificerede og lever op til de internationale krav, der stilles til professionel coaching.

Coaching med faglighed, nærvær og forankring

GROW2 er for dig, der ønsker en coachuddannelse med høj faglig kvalitet, dybde og praksisnær læring.

Uddannelserne er udviklet og ledes af Connie Friman, Master Certified Coach (MCC) fra ICF, mentorcoach, assessortræner og underviser. Siden 2005 har Connie uddannet coaches, ledere og fagprofessionelle i coaching og coachende samtaler.

GROW2 bygger på ICF's kernekompetencer, evidensbaseret viden og mange års erfaring med udvikling af mennesker, ledere og organisationer. Her lærer du ikke kun metoder og værktøjer — du udvikler også dit nærvær, din professionelle dømmekraft og evnen til at skabe samtaler, der giver indsigt, ejerskab og retning.

Hos GROW2 forstås coaching som en professionel samtaleform, hvor relationen, etikken og menneskets ressourcer er i centrum. Det giver dig et solidt fundament, uanset om du ønsker at arbejde som professionel coach eller anvende coaching i ledelse, HR, undervisning, konsulentarbejde eller organisationsudvikling.

Lær coaching på et solidt fagligt fundament — med en af Danmarks mest erfarne MCC-certificerede coachundervisere.

Grundlagt på en solid ICF-forankring

GROW2 har arbejdet med ICF's standarder siden 2005, og allerede i 2007 fik GROW2 Danmarks første ACTP-akkrediterede coachuddannelse — i dag kendt som Level 1 og Level 2. Det betyder, at uddannelserne er udviklet og kvalitetssikret med afsæt i ICF's krav til etik, kernekompetencer, mentorcoaching og eksamen, lige siden.

Uddannelsen er til dig, der vil;

- arbejde professionelt med coaching på et højt fagligt og etisk niveau
- bruge coaching i ledelse, HR, organisationsudvikling, konsulentarbejde eller egen praksis
- styrke din evne til at skabe refleksion, ejerskab, motivation og handling hos andre
- udvikle dine kompetencer i professionelle samtaler, feedback, nærvær og aktiv lytning
- coache mennesker gennem komplekse temaer som værdier, trivsel, modstand, konflikter og forandring
- arbejde med både enkeltpersoner, relationer, teams og organisationer
- udvikle din egen coachidentitet, personlige gennemslagskraft og professionelle dømmekraft
- skabe større troværdighed som coach gennem en ICF-akkrediteret coachuddannelse
- kvalificere dig til at søge ICF ACC- eller PCC-certificering

Hvem deltager typisk på coachuddannelsen

På GROW2 coachuddannelserne møder du deltagere med forskellige faglige baggrunde, men med et fælles ønske om at udvikle deres professionelle coachkompetencer.

Typiske deltagere er:

- Ledere, der ønsker at styrke deres coachende lederskab
- HR-professionelle, der arbejder med udvikling, kultur og forandring
- Konsulenter, der arbejder med mennesker, teams og organisationer
- Selvstændige coaches, der vil styrke deres faglighed og troværdighed
- Medarbejdere med en rolle som intern coach, sparringspartner eller udviklingsressource
- Fagprofessionelle som læger, pædagoger, lærere og socialrådgivere
- Andre med erfaring inden for samtaler, ledelse eller undervisning, som ønsker at arbejde mere professionelt med coaching

Hvorfor vælge en ICF-akkrediteret coachuddannelse?

ICF — International Coaching Federation — er en af verdens mest anerkendte organisationer for professionelle coaches og coachuddannelser. ICF arbejder for at styrke kvalitet, etik og faglighed i coaching gennem klare standarder for uddannelse, kompetencer, mentorcoaching, eksamen og certificering.

Når en coachuddannelse er ICF-akkrediteret, betyder det, at uddannelsen arbejder med ICF's kernekompetencer, etiske regler, mentorcoaching, observerede coachsessioner og en afsluttende evaluering af den studerendes coachingkompetence.

For dig som deltager betyder det, at du får en uddannelse med tydelige krav til indhold, træning, feedback og evaluering — og at uddannelsen kan bruges som direkte grundlag for din videre, personlige ICF-certificering.

ICF i tal

Medlemmer: 60.000+ i 157 lande og territorier (primo 2025)

Personligt certificerede coaches:
Næsten 56.000 på verdensplan

GROW2 og ICF: ICF-akkrediteret siden 2007

Uddannelse vs. personlig certificering

Det er vigtigt at skelne mellem en ICF-akkrediteret coachuddannelse og en personlig ICF-certificering. En ICF-akkrediteret uddannelse — som GROW2's — betyder, at selve uddannelsen er godkendt efter ICF's standarder. En personlig ICF-certificering betyder, at du som coach selv søger om en individuel certificering (ACC, PCC eller MCC) hos ICF, når du har den fornødne uddannelse, coacherfaring og mentorcoaching.

Fordelen ved at vælge en ICF-akkrediteret uddannelse fra begyndelsen er, at vejen til din personlige certificering bliver enklere: din performance-evaluation er allerede gennemført som en del af uddannelsen, og ansøgninger via denne vej har typisk kortere behandlingstid og lavere gebyr end ICF's alternative portfolio-vej.

Om Connie Friman

GROW2 er grundlagt af Connie Friman, der er Master Certified Coach (MCC) hos ICF — den højeste internationale certificeringsgrad for professionelle coaches.

Connie har en Master i Ressource- og Trivselspsykologi fra Aarhus Universitet, er ICF-eksaminator på internationalt niveau og har en bred erhvervs- og ledererfaring.

Hun sad i ICF Nordic-bestyrelsen fra 2003 til 2008, var præsident for ICF Nordic i 2007 og var medstifter af ICF Danmark. Connie har med andre ord ikke blot undervist efter ICF's standarder — hun har været med til at forme og styrke den professionelle coachingtradition i Danmark og Norden.



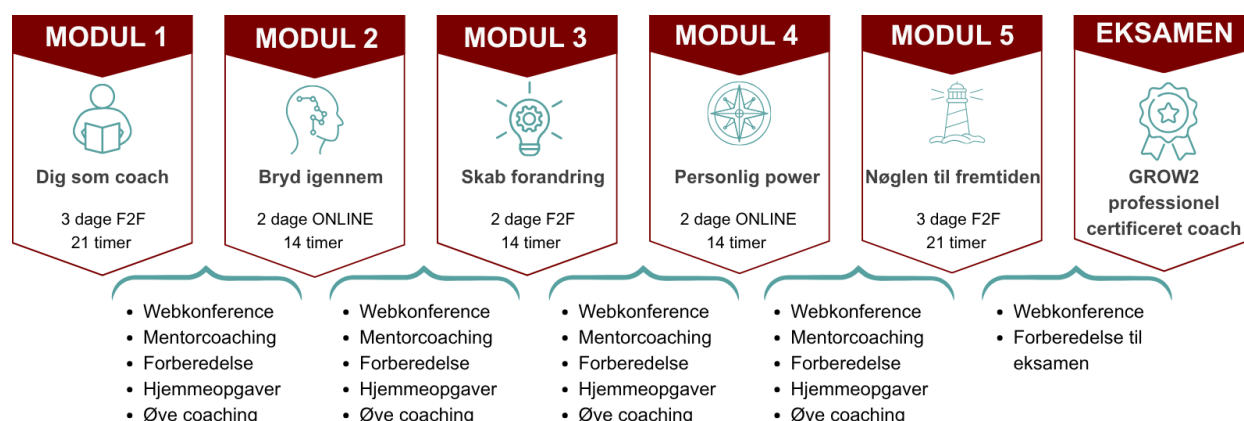
Vælg din vej — hvilket niveau er noget for dig?

GROW2 tilbyder to ICF-akkrediterede coachuddannelser, som bygger ovenpå hinanden. Du kan starte på starte direkte på Level 2.

	 Level 1 — GROW2 Certificeret Coach	 Level 2 — GROW2 Professionel Certificeret Coach
Timer	118 ICF-godkendte timer	208 ICF-godkendte timer
Varighed	Ca. 4 måneder	Ca. 7 måneder
Moduler	3 moduler (7 dage) modul 1,2 og 3	5 moduler (12 dage) modul 1,2,3,4 og 5
Mentorcoaching	10 timer	13 timer
Eksamen	Mundtlig, ACC-niveau	Mundtlig og skriftlig, PCC-niveau
Kvalificerer til	ICF ACC-certificering	ICF ACC- eller PCC-certificering
Pris	kr. 28.000 ex. moms	kr. 44.000 ex. moms

Begge uddannelser afholdes som fleksible hybridforløb i Aarhus eller København, og du kan også vælge at deltage 100 % online gennem hele uddannelsen. Du følger undervisningen sammen med de øvrige kursister via Zoom og Meeting Owl og bliver en del af samme hold, samme coachingtræning og samme faglige fællesskab.

Over sigt over GROW2 coachuddannelse



GROW2 Certificeret Coach – Level 1

Et solidt fundament som professionel coach.

Bliv certificeret coach

GROW2 Certificeret Coachuddannelse – Level 1 er en ICF-akkrediteret coachuddannelse på 118 timer, der kombinerer et stærkt fagligt fundament med en styrkebaseret og praksisnær tilgang.

Uddannelsen er for dig, der vil lære at bruge coaching professionelt i ledelse, HR, undervisning, rådgivning, konsulentarbejde eller i samtaler med mennesker, hvor udvikling, motivation og handlekraft er i fokus.

På Level 1 opbygger du et solidt fagligt, etisk og praktisk fundament som coach. Du lærer at skabe professionelle coachingsamtaler med nærvær, struktur og dybde – og du arbejder med ICF's kernekompetencer, aktiv lytning, kraftfulde spørgsmål, motivation, mål, ressourcer og forandring.

Med afsæt i en styrkebaseret tilgang lærer du at støtte mennesker i at opdage egne ressourcer, skabe klarhed, tage ejerskab og omsætte refleksion til konkret handling. Du træner coaching fra første modul og får løbende feedback, så du udvikler både din metode, din tilstedeværelse og din professionelle coachidentitet..

Uddannelsen er til dig, der vil:

- bruge coaching som ledelsesstil og styrke motivation, trivsel og udvikling
- mestre professionelle samtaler i HR, rådgivning, undervisning eller konsulentarbejde
- skabe mere nærvær, klarhed og retning i dine samtaler med andre
- starte som coach på et solidt fagligt, praktisk og etisk fundament
- have mulighed for at bygge videre til Level 2, når du er klar

3 moduler

- Modul 1 — Dig som coach (3 dage, fysisk fremmøde)
- Modul 2 — Bryd igennem (2 dage, online)
- Modul 3 — Skab forandring (2 dage, fysisk fremmøde)

Level 1 i overblik

Niveau: Level 1 coachuddannelse

Timer: 118 ICF-akkrediterede timer

Varighed: Ca. 4 måneder

Struktur: 3 moduler + webkonferencer + mentorcoaching

Format: Hybrid (Aarhus/København) eller 100 % online

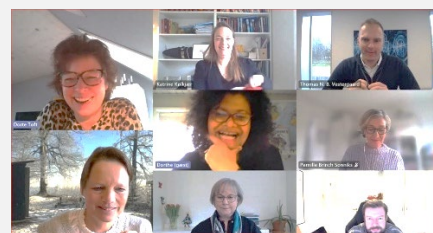
Mentorcoaching: 10 timer

Eksamen: Mundtlig eksamen på ACC-niveau

Certifikat: GROW2 Certificeret Coach — Level 1

Videre vej: Kan bygges videre til Level 2 og ICF ACC-certificering

Pris: kr. 28.000 ex. moms



GROW2 Professionel Certificeret Coach – Level 2

Fra solidt fundament til professionel coach på internationalt niveau.

Hvor Level 1 giver dig et solidt fundament som coach, udvikler Level 2 dig til en professionel coach med kompetencer på internationalt ICF-niveau.

GROW2 Professionel Certificeret Coachuddannelse — Level 2 er til dig, der ønsker mere end grundlæggende coachingkompetencer. Uddannelsen udvikler dig til en professionel coach med et stærkt metodisk fundament, en tydelig coachidentitet og kompetencer, der lever op til internationale ICF-standarder.

Coaching på professionelt niveau

På Level 2 går du fra at kunne anvende coaching til at mestre coaching som professionel disciplin. Du forfiner din evne til at skabe dybe refleksioner, styrke motivation, udfordre vanetænkning og understøtte varige forandringer hos mennesker, ledere og teams. Du arbejder intensivt med ICF's kernekompetencer og udvikler dine færdigheder inden for temaer som værdier, motivation, relationer, teamdynamikker og udviklende samtaler i praksis.

Styrkebaseret og ICF-akkrediteret

Med afsæt i en styrkebaseret tilgang lærer du at støtte mennesker i at opdage nye perspektiver, styrke deres selvforståelse og omsætte deres erkendelser til meningsfulde og målrettede handlinger i praksis. Du udvikler en coachende tilgang, som kan anvendes i ledelse, HR, konsulentarbejde, undervisning, organisationsudvikling eller som selvstændig coach.

Uddannelsen er til dig, der vil:

- arbejde professionelt med coaching på et højt fagligt og etisk niveau
- bruge coaching i ledelse, HR, organisationsudvikling, konsulentarbejde eller egen praksis
- styrke din evne til at skabe refleksion, ejerskab, motivation og handling hos andre
- coache mennesker gennem komplekse temaer som værdier, trivsel, modstand, konflikter og forandring
- arbejde med både enkeltpersoner, relationer, teams og organisationer
- kvalificere dig til at søge ICF ACC- eller PCC-certificering

Level 2 i overblik

Niveau: Level 2 coachuddannelse
Timer: 208 ICF-akkrediterede timer
Varighed: Ca. 7 måneder
Struktur: 5 moduler + webkonferencer + mentorcoaching
Format: Hybrid (Aarhus/København) eller 100 % online
Mentorcoaching: 13 timer
Eksamen: Mundtlig og skriftlig eksamen på PCC-niveau, med ekstern censor
Certifikat: GROW2 Professionel Certificeret Coach — PCC Level 2
Videre vej: ICF ACC-/PCC-certificering og GROW2 Master Coach
Pris: kr. 44.000 ex. moms (kr. 55.000 inkl. moms)

5 moduler

- Modul 1 — Dig som professionel coach (3 dage, fysisk)
- Modul 2 — Bryd igennem (2 dage, online)
- Modul 3 — Skab forandring (2 dage, fysisk)
- Modul 4 — Personlig power (2 dage, online)
- Modul 5 — Nøglen til succes (3 dage, fysisk)

Sådan foregår undervisningen

Fra teori til praksis

Et centralt princip i GROW2's coachuddannelser er, at det, du lærer, skal kunne bruges i virkeligheden. Derfor veksler undervisningen mellem teori, demonstrationer, praktiske øvelser, coachtræning, feedback og refleksion.

Du modtager teori, videoer og materialer undervejs, så du kan forberede dig og bruge den fælles undervisningstid på træning, sparring og udvikling af dine coachkompetencer. Målet er, at du ikke blot forstår coaching som metode — men gradvist integrerer coaching i din måde at lytte, spørge, skabe kontakt og facilitere udvikling på. Læringsformen bygger på principper fra action learning og cooperative learning.

Hybridundervisning i Aarhus, København eller online

Du vælger selv, om du vil deltage på de fysiske undervisningsdage i Aarhus eller København, mens online moduler, webkonferencer og mentorcoaching afholdes samlet for alle kursister — uanset by. Det giver dig både nærvær og fordybelse på de fysiske undervisningsdage og et stærkere fagligt fællesskab på tværs af hele holdet.

Du kan også vælge at tage hele uddannelsen 100 % online: du følger undervisningen sammen med de øvrige kursister via Zoom og Meeting Owl og bliver en del af samme hold, samme coachingtræning og samme faglige fællesskab.

Det teoretiske fundament

GROW2's coachuddannelser er designet ud fra ICF's høje internationale standarder og tager udgangspunkt i ICF's kernekompetencer. Værktøjsskassen er sammensat af redskaber fra blandt andet:

- systemisk og kognitiv tænkning
- NLP (Neuro-Linguistic Programming)
- nyere hjerne- og motivationsforskning
- emotionel intelligens (EQ)
- ressource- og trivselspsykologi (tidligere positiv psykologi)
- metacoaching



Professionelle undervisere på højt niveau

Du undervises af ICF-certificerede coaches med solid erfaring som coaches, ledere, konsulenter og undervisere. Underviserteamet videreuddannes løbende og arbejder aktivt med mentorcoaching, hvilket sikrer høj faglig kvalitet og professionel feedback gennem hele din uddannelse

Indhold på GROW2 coachuddannelsen

Modul 1 –	Dig som professionel coach
Coach identitet og mindset, ICF fundament og coach-kontrakt 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. Modulet kombinerer teori og praksis og giver dig et solidt afsæt til at coache professionelt – med forståelse for både metodik, etik og relation.	• Coachingfilosofi og teoretisk fundament • ICF kernekompetencer og etiske retningslinjer • Afklaring af coaching vs. beslægtede roller • Etablering af coach-kontrakten • Coaching mindset og professionel rollebevidsthed • Grundlæggende kommunikation i coaching • Praktisk træning i GROW-modellen
Modul 2 –	Bryd igennem
Professionel coachingkommunikation – dybe spørgsmål, skarp lytning og klar handling Du går i dybden med kommunikationens kerne og lærer at skabe rum for refleksion og handling. Du lærer at stille præcise, kraftfulde spørgsmål, der inviterer coachee til refleksion, perspektivskifte og nye indsigter.	• Aktiv lytning og etablering af tillid og nærvær • Kraftfulde spørgsmål og sprog mønstre • Facilitering af bevidsthed og refleksion • Læringsstile og sansebaseret kommunikation • Fra generel til specifik tænkning • Strategier, mønstre og vaner • Neuro Logiske niveauer
Modul 3 –	Skab forandring
Mindset, overbevisninger og meningsfuld forandring Modul 3 har fokus på det, der skaber dybere og vedvarende forandringer hos individer, teams og organisationer. Her arbejder du med motivation, mindset og indre dynamikker, der ofte står i vejen for udvikling og handling.	• Mindset-teori og Teori U i coaching • Fra reaktiv til proaktiv adfærd • Overbevisninger og indre barrierer • Modstand mod forandring og indre konflikter • The Inner Game • Mental robusthed, trivsel og personlig power
Modul 4 –	Personlig power
Trivsel og professionel dybde (PCC-niveau) Modul 4 har fokus på dybere psykologiske dynamikker, personlig power og bæredygtig trivsel, som er centrale elementer i coaching på PCC-niveau. Her arbejder du med, hvordan indre værdier, motivation og mental robusthed.	• Coaching på værdier og identitet • Motivation og Self-Determination Theory • Trivsel, mental robusthed og resiliens • Work-life balance • Avanceret brug af Livshjulet • Prøveeksamen med feedback
Modul 5 –	Nøglen til succes
Vision, styrker og teamcoaching – coachingkultur Skab bæredygtig arbejdsglæde og sæt retning for din fremtidige praksis Modul 5 har fokus på integration og professionel modenhed som coach på PCC-niveau. Her samles hele uddannelsens læring i en helhedsorienteret praksis, hvor du arbejder bevidst med både individ, relationer, teams og organisationer. Modulet understøtter din overgang fra “dygtig coach” til selvstændig, reflekteret og professionelt forankret PCC-coach.	• VIA-karakterstyrker i individuel- og teamcoaching • Teamcoaching og systemisk forståelse • Job Crafting og meningsskabelse i arbejdslivet • Vision og mission som katalysator for udvikling • Logiske niveauer anvendt strategisk og systemisk • Dig som coach – professionel identitet og fremtidig praksis • Personlig action- og gameplan

Din vej videre — mod en personlig ICF-certificering

En ICF-akkrediteret coachuddannelse fra GROW2 er dit springbræt til en personlig ICF-certificering. Når du har den nødvendige, dokumenterede coacherfaring, kan du søge om certificering på tre niveauer:

Niveau	Til dig, der...	Typiske krav
ACC — Associate Certified Coach	har gennemført Level 1 eller Level 2 coachuddannelse og har dokumenteret coacherfaring	Min. 60 timers coachuddannelse og 100 timers coacherfaring
PCC — Professional Certified Coach	har mere omfattende uddannelse, erfaring og dokumenteret coachkompetence på et højere professionelt niveau. Det kræver en Level 2 coachuddannelse	Min. 125 timers coachuddannelse og 500 timers coacherfaring
MCC — Master Certified Coach	har omfattende erfaring, dyb coachfaglighed og dokumenteret mesterskab i coaching	Min. 200 timers coachuddannelse (PCC forudsat) og 2.500 timers coacherfaring

Deltagere på GROW2s coachuddannelser

Deltagere på GROW2s coachuddannelser har gennem årene haft baggrund fra blandt andet:

Novo Nordisk, Vestas, Viborg Kommune, Norlys, Gjensidige, RUC, Socialtilsyn Midt, DGI, Aalborg Universitet, TREFOR, LEGO, Ikast-Brande Kommune, Velux, Krifa, Nordea og Randers Kommune.

In-house coachuddannelser og mentorforløb

GROW2 har gennemført in-house coachuddannelser, coachkurser og mentorforløb for blandt andre:

KL, COK, Aalborg Kommune, Ankerhus, Nordfyns Musikskole og Akademikernes A-kasse, Frederikshavn Kommune

Udtalelse



Min coaching uddannelse er det bedste der er sket for mig i min tankegang.

Connies erhvervserfaring som konsulent og leder samt hendes mange uddannelser indenfor coaching og positiv psykologi gav vores samtaler i undervisningsregi perspektiv og gjorde det muligt for mig, at forstå hvor-dan jeg skulle gå hjem og anvende teorien i mit job som afdelingsleder og konsulent.

Maj-britt Kreipke -
udviklingskonsulent og afdelingsleder DGI Sydvest

Praktisk information

Kommende hold

Uddannelse	Hold	Periode	Pris
Level 1, Aarhus — efterår	CCU-26-3	28. okt. 2026 – 3. marts 2027	kr. 28.000 ex. moms
Level 1, Aarhus — forår	CCU-27-2	3. marts – 10. aug. 2027	kr. 28.000 ex. moms
Level 2, Aarhus — efterår	PCC-26-2	28. okt. 2026 – 20. maj 2027	kr. 44.000 ex. moms
Level 2, Aarhus — forår	PCC-27-1	3. marts – 8. okt. 2027	kr. 44.000 ex. moms

Se det til enhver tid opdaterede holdudbud og datoer i Aarhus og København på grow2.dk — også for København, hvor holdet oprettes én gang årligt med opstart i efteråret.

Sådan tilmelder du dig

Du tilmelder dig via grow2.dk, hvor du finder det aktuelle udbud af hold i Aarhus og København samt mulighed for at deltage online. Skriver du blot i din tilmelding, at du deltager online, følger du undervisningen sammen med resten af holdet.

Har du spørgsmål?

Har du spørgsmål til GROW2's uddannelser, kurser eller coachingforløb, er du hjertelig velkommen til at kontakte os via mail eller telefon. Vi svarer altid hurtigst muligt på henvendelser og vejleder gerne til den løsning, der passer bedst til dig.

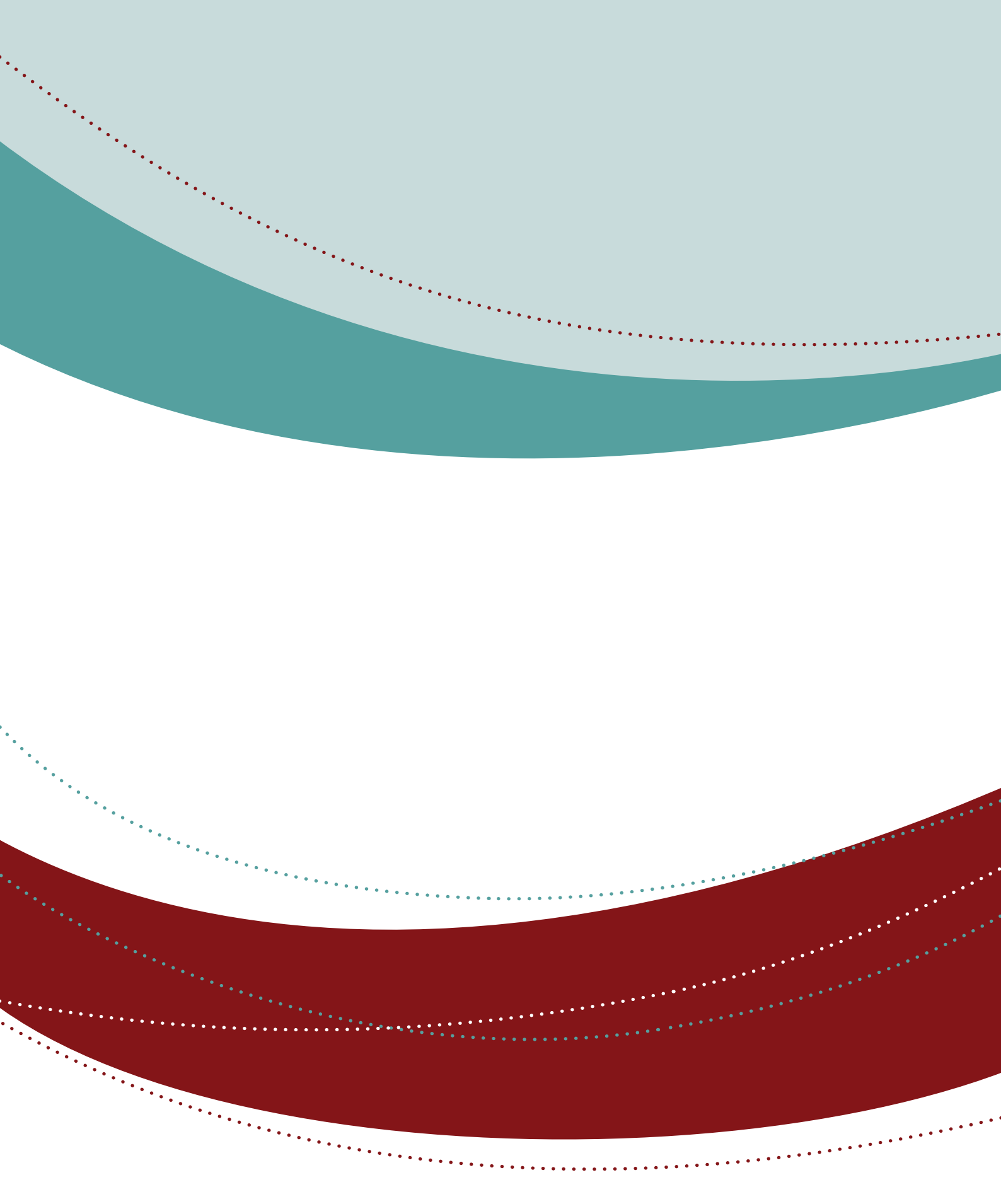
Kontakt

Telefon: (+45) 20 94 40 96

E-mail: kontakt@grow2.dk

Web: grow2.dk

CVR: 27635474



GROW2

Danish Coach Academy
Skrænten 9, DK-8550 Ryomgård

(+45) 20 94 40 96 • kontakt@grow2.dk

www.grow2.dk