



f o k u s

for coaching og training

Arbeidserfaring innen coaching og training

1. Private klienter som kom til meg med ulike vanskeligheter, som blant andre:

- Endringer i livet sitt
- Karrierespørsmål
- Burn out
- Andre arbeidsrelaterte spørsmål
- Motivasjonsproblemer
- Relasjonsproblemer
- Livsspørsmål, f. eks. Hva gjør jeg med resten av livet mitt?
- Innvandringsproblemer, som f. eks hjemmeløst, tilpasningsproblemer
- Sorg
- Ensomhet
- Slutte å røyke
- Overvekt
- Personlig utvikling
- Osv.

2. Training

- En rekke kurs i jobbsøking og motivasjon i Kragerø, Bø, Notodden, Skien, Porsgrunn, Dalen og Arendal (11 kurs)
- Training 'Vellykket Innvandring' for nederlendere i Drangedal (2 ganger; designet og utviklet selv)
- Training av psykologistudenter på Psykologihøgskole: samtaleteknikker i forhold til klienter
- Trening av coaching studenter på Akademi for Counselling og Coaching: samtaleteknikker i forhold til klienter (2 grupper)
- 'Forandre'-training for personer som vil endre (noe i) livet deres men ikke vet hvordan å få det til (designet og utviklet i samarbeid med en kollega)

Relevant utdanning

- Akademi for Counselling og Coaching (spesialist counsellor og coach: spesialiserte trener; diplom mai 2010)
- Akademi for Counselling og Coaching (akademisk counsellor og coach; diplom september 2005)

- Psykologihøgskole (diplom propedeuse; september 2004)
- Høyeste grad undervisningskompetanse i samfunnskunnskap (lærerdiplom; juni 1988)
- Universitets mastergrad i politisk vitenskap (statsvitenskap; sammenlignbar med cand. polit.), Universitet Leiden NL (diplom; juni 1988)

Kurs

- Train The TeleClass Trainer (Dare2bu Academy, Canada, september 2010)
- Kommunikasjonsmanagement og Intranett (Høgskole Midden Nederland, april 2000)
- Managementtraining (Krauthammer, mars 2000)
- Pedagogikk av livsløpet (ved Åpent Universitet, uten vitnemål)
- Innledning i psykologi 1B (ved Åpent Universitet, juli 1994)
- Intervjutraining (ved Høgskole for journalistikk, juni 1992)
- Journalistisk Skrivning for journalister med universitetsgrad (ved Høgskole for journalistikk i Utrecht, april 1989)

Workshops

- Analytisk og terapeutisk tegning (29. november 2005)
- Visualisasjon og meditasjon (22. november 2005)
- Seminar Inner Empowerment (29. en 30. oktober 2005)
- Systemisk counselling og coaching (22. en 23. juni 2005)
- Acquisitie in de flow (19. april 2005)
- Familiekonstellasjoner (10. april 2005)
- Familiekonstellasjoner (30. oktober 2004)



f o k u s

for coaching og training

Elsbeth Kegge

elsbeth@fokuscoaching.com

www.fokuscoaching.com

tlf 98832442