**Spørsmål til ettertanke**

1. Hva menes med å skape et trygt rom i kommunikasjon?
2. Hvordan kan du skape det trygge rommet i samtale med andre?
3. Hva er aktiv lytting?
4. Hvilken betydning har aktiv lytting i kommunikasjon?
5. Stillhet og pauser er en del av det å lytte aktivt. Hvordan kan stillhet bidra positivt i en samtale?
6. Hva menes med speiling i en samtale?
7. Hva gjør det med et menneske å bli speilet?
8. Hva menes med å følge en emosjonell ladning?
9. Ett av prinsippene i coaching er å unngå å gi råd. Hva kan du gjøre for at klienten kan finne sine egne svar?

**Til slutt:**

1. Hva er det viktigste du har lært gjennom dette kurset?
2. Hva ønsker du eventuelt å lære mer om, og hvordan får du til det?

Les mer om vår coachutdannelse [her](https://www.nsfc.no/studieinnhold)

Kontakt oss gjerne [via denne lenken](https://www.nsfc.no/kontakt-oss)

Hilsen

Gunn Randi Fjæstad og Inger Johanne Eidem