

## **курс "Основы коучинга"**

**(международный сертификат CCE ICF, 16 часов)**

Коучинг уверенно идет по просторам России и люди все чаще обращаются к коучу для решения важных вопросов своего роста, своей жизни и своей профессии. Однако, на первом этапе знакомства с коучингом, больше неясности, чем понимания. Неясно, для решения каких вопросов нужен коучинг, как коуч работает, в чем уникальность этой новой технологии.

На курсе участники познакомятся с Основами коучинга и благодаря участию в тренировках таких важных навыков, как умение слушать, строить доверительные отношения и задавать открытые вопросы, увидят, почувствуют, осознают «Что такое коучинг?». По итогам обучения на курсе каждый участник сможет построить разговор в коучинговом формате.

**Автор курса:** Ольга Рыбина, профессиональный коуч Международной федерации коучинга PCC ICF, кандидат психологических наук, директор Международного центра профессионального коучинга «ICP Centre», глава комитета по сертификации Совета Директоров ICF Russia.

**Для кого:** Курс рассчитан на менеджеров и HR специалистов, собственников бизнеса и предпринимателей, психологов и психотерапевтов, учителей школ и преподавателей вузов - всех тех, кто ищет новую профессию, кто хочет углубления в своей профессии и для кого свое собственное развитие и развитие других людей являются большой ценностью .

### **Цели курса:**

1. Сформировать у участников обучения представление о коучинге;
2. Познакомить участников курса с базовыми техниками коучинга.

### **В результате участники:**

1. Ответят на вопрос «Что такое коучинг?»
2. Смогут самостоятельно вести разговор в коучинговом формате.

### **Темы курса:**

#### **1. Что такое коучинг:**

- классическое определение;
- метафора коучинга;

#### **2. Отличие коучинга от других помогающих профессий:**

- в чем сходство?
- в чем отличие?
- когда коучинг неуместен?

**3. Коуч-позиция:**

- что это такое?
- из чего состоит?
- как ее натренировать?

**4. Стили менеджмента:**

Директивный и недирективный стиль

**5. Я1 и Я2 (Теория Тимоти Голви)**

**6. Вопросы в коучинговом диалоге:**

- типы вопросов;
- критерии сильных вопросов.

**7. Модель GROW как структура коучингового разговора:**

- этапы и их наполнение

**8. Этап G модели Grow:**

- модель «Круг целей»;
- цель и результат;
- критерии «Умной» цели

**9. Техника «Шкала» как универсальный инструмент коуча:**

- алгоритм и способы использования.

**10. Модель «Т»:**

- алгоритм,;
- способы использования

**11. Техника «Колесо жизненного баланса»**

- алгоритм техники

**Длительность курса:** 16 часов (2 дня)