

# Программа курса «Основы коучинга»

## 1. Программа занятий: изучение и практика

1. Сила и особенности трансформационного коучинга по сравнению с другими поддерживающими методиками. Что, почему и для чего мы изучаем?
2. Основы понимания мозговой деятельности и мышления. Как использовать это понимание для эффективного диалога.
3. Четыре стадии обучения и три типа клиентов. Практические эксперименты.
4. Уровни слушания. Сила «глубины».
5. Диалог как доверие и поддержка ответственности. Доверие к собеседнику и к самому себе.
6. Клиенты: как и где их находить и поддерживать?
7. Коуч-позиция. Ее сила и возможности развития. Звезда Эриксона.
8. Инструменты «Стрелы коучинга». Раппорт. Контракт. Формат конечного результата.
9. Мягкая обратная связь
10. Работа с голосом. Тоны голоса.
11. Эффективные вопросы коучинга
12. Шкала как инструмент работы. Вопросы, направленные на поиск решения
13. Четыре вопроса планирования
14. Как создавать коучинг-практику для себя и для других
15. Колесо Жизненного баланса, как многогранный инструмент работы с сознанием и бессознательным
16. Легкость использования Пирамиды логических уровней

## 2. Программа личной практики коучинга

Минимум три встречи в тройке или в паре (3x1,5 = 4,5 часа)

Написание заметки или эссе о коучинге (для тех, кто сдает на сертификат)

Письменный тест и свободный экзамен