

Расписание курса “Навыки коучинга for Work & Life”

Видео уроки	№ занятия в ZOOM	Дата и время занятия в ZOOM	Практические занятия в ZOOM		Результаты недели
12.08.2022			Старт курса + доступ на платформу к материалам недели 1		
Неделя 1. Знакомство с коучинговым подходом					
● Ключевые понятия в коучинге; ● Корни коучинга; ● Определение коучинга; ● Особенности и структура нашего мышления; ● Восприятие; ● Мозг, как GPS навигатор; ● Визуализация.	Урок 1	16.08. 2022 19:00-20:30 (по Киеву)	ВТ	Фокус в коммуникации коуча, и его отличие от привычной нам человеческой коммуникации.	● Познакомитесь с коучингом и его принципами; ● Будете понимать с чем работает коуч; ● Начнете задавать коучинговые вопросы; ● Будете понимать как работает наше мышление; ● Научитесь задействовать разные типы мышления для решении собственных задач; ● Научитесь использовать инструменты визуализации для управления страхами.
	Урок 2	18.08.2022 13:00 - 14:30 (по Киеву)	ЧТ	Инструменты визуализации для управления страхом.	
Неделя 2. Критическое мышление, целеполагание и выявление ценностей					
● Внутренний критик ● Ограничивающие убеждения ● Этапы развития навыков ● Постановка целей в коучинге	Урок 3	23.08.2022 19:00-20:30 (по Киеву)	ВТ	Быть-Верить-Делать-Иметь	● Приобретете навык критического мышления; ● Познакомитесь со своими ограничивающими убеждениями; ● Научитесь ставить цели в коучинговом формате;
	Урок 4	25.08. 2022	ЧТ	Ценностный образ себя и как за 5 минут	

● Цели и ценности ● Быть-Верить-Делать-Иметь		13:00 - 14:30 (по Киеву)		выявить ценности человека.	● Научитесь выявлять ценности человека за 5 минут; ● Научитесь определять этапы обучения, затрагивающие развитие новых способов мышления и привычек; ● Будете понимать что стоит за мотивацией человека; ● Поймете коучинговый алгоритм успеха в достижении целей; ● Лучше познакомитесь с собой и своими ценностями.
Неделя 3. Создание доверительных отношений					
● Установление доверительных отношений; ● Коуч-идентичность; ● Интуиция; ● Личностный рост; ● Самоактуализация; ● Чудесные вопросы (из ОРКТ).	Урок 5	30.08.2022 19:00-20:30 (по Киеву)	ВТ	● Что такое доверие и почему мы боимся доверять? ● Доверие себе и развитие интуиции. ● Инструменты коучинга для создания доверительных отношений с окружающими.	● Приобретете навык создавать доверительные отношения; ● Научитесь доверять себе; ● Научитесь отделять факты от собственных интерпретаций; ● Приобретете навык задавать трансформационные коучинговые вопросы.
	Урок 6	01.09.2022 13:00 - 14:30 (по Киеву)	ЧТ	Трансформационные коучинговые вопросы.	
Неделя 4. Ответственность и осознанность					
● Возвращение ответственности; ● Метафоры в коучинге; ● Навык задавать сильные вопросы; ● Коучинговое	Урок 7	06.09.2022 19:00-20:30 (по Киеву)	ВТ	Работа со шкалой состояния	● Научитесь возвращать человеку его ответственность и оказывать экологичную поддержку; ● Научитесь использовать трансформационные метафоры для работы с мышлением человека;
	Урок 8	08.09.2022	ЧТ	Колесо Жизненного Баланса	

присутствие; ● Инсайты и метапознание; ● Колесо Жизненного Баланса.		13:00 - 14:30 (по Киеву)			● Продолжите практиковать коучинговую коммуникацию; ● Научитесь применять шкалирующие вопросы для поиска решений и выхода за рамки проблемного мышления; ● Научитесь работать с инструментом "Колесо Баланса" и его интерпретацией в разных сферах (рабочего баланса; баланса команды и т.д).
Неделя 5. Глубинное слушание					
● Фокус внимания; ● Энергетические ресурсы человека; ● Языковая картина мира клиента; ● Активное слушание; ● Приемы активного слушания; ● Навыки коуча; ● Модель GROW.	Урок 9	13.09.2022 19:00-20:30 (по Киеву)	ВТ	Где люди ищут решение.	● Научитесь управлять фокусом внимания человека; ● Научитесь выявлять, что капсулирует энергию человека и высвобождать поток; ● Научитесь говорить с другими людьми на одном языке; ● Научитесь слушать и слышать то, что стоит за словами другого человека; ● Научитесь инструментам коучинга для поиска эффективных решений; ● Научитесь применять модель GROW для достижения целей.
	Урок 10	15.09.2022 13:00 - 14:30 (по Киеву)	ЧТ	Что я слышу, когда слушаю?	
Неделя 6. Эффективная коммуникация					
● Интонация коуча; ● Интонация клиента; ● Партнерство; ● Постановка сильных	Урок 11	20.09.2022 19:00-20:30 (по Киеву)	ВТ	Практика коучинговой коммуникации.	● Научитесь говорить так, что вас будут слышать; ● Научитесь использовать тоны голоса для эффективной коммуникации;

вопросов; ● Прямое общение; ● Модель создания ответственности; ● Вопросы по разработке стратегий креативных изменений.	Урок 12	22.09.2022 13:00 - 14:30 (по Киеву)	ЧТ	Рамка обратной связи и рамка неудачи; Навык с помощью интонации влиять на собеседника.	● Научитесь строить партнерские отношения; ● Научитесь коучинговой эффективной коммуникации; ● Научитесь превращать закрытые вопросы в открытые, чтобы создавать многообразие решений; ● Будете уметь вести беседу с помощью коучинговых вопросов; ● Научитесь применять инструмент "Рамка результата и рамка неудач"; ● Научитесь давать развивающую обратную связь собеседнику.
Неделя 7. Гибкое, креативное мышление					
● Альтернативы и возможности; ● Двойная петля обучения; ● Когнитивные искажения; ● Внимание; ● Настрой на креатив; ● Модель VALOR.	Урок 13	27.09.2022 19:00-20:30 (по Киеву)	ВТ	Расстановка приоритетов в решении задач.	● Научитесь расстановке приоритетов в решении задач; ● Научитесь искать ресурсы; ● Разовьете креативное мышление и научитесь техникам управления креативностью; ● Научитесь видеть причины повторяющихся ошибок; ● Научитесь выявлять когнитивные искажения в мышлении человека.
	Урок 14	29.09.2022 13:00 - 14:30 (по Киеву)	ЧТ	Развитие креативного мышление при решении задач.	
Неделя 8. Культивация развития и роста					
● Самоуправляемое обучение ● Оценка текущей ситуации ● Социальный интеллект ● Пирамида	Урок 15	04.10.2022 19:00-20:30 (по Киеву)	ВТ	Пирамида причинно-следственных связей	● Научитесь выявлять причины проблем и находить нужное решение для их устранения; ● Научитесь задавать мотивационные вопросы; ● Примите участие в коуч сессии с
	Урок 16	06.10.2022	ЧТ	● Ключевые компетенции коуча	

причинно-следственных связей • Утренние и вечерние мотивационные вопросы.		13:00 - 14:30 (по Киеву)		• Демонстрационная коучинг-сессия • Разбор коуч-сессии, развитие слушания и умения предоставлять обратную связь.	мастер-коучем МСС ICF; • Узнаете модель 8 коучинговых компетенций которая лежит в основе профессиональной коучинговой деятельности.
Тест и сертификация					