

„Coaching jako narzędzie wspierania ludzi w rozwoju: zasady, techniki, zastosowanie”

Opis szkolenia:

Szkolenie Coaching jako narzędzie wspierania ludzi w rozwoju jest podstawowym i najbardziej ogólnym kompendium wiedzy i umiejętności coachingowych. Zajęcia są skierowane do osób, które chcą zapoznać się z tematem coachingu i jego zastosowań oraz przyjrzeć się narzędziom wykorzystywanym najczęściej w procesie coachingu. Szkolenie daje wiedzę o **coachingu** jako sposobie rozwoju zarówno wewnątrz organizacji jak też o coachingu niezależnym od korporacji.

Uzyskane umiejętności:

Podczas **kursu Coaching** Uczestnicy zyskują świadomość tego:

- czym jest coaching a czym nie jest
- jaka jest różnica między coachingiem wewnątrz organizacji a coachingiem niezależnym od niej
- czym jest myślenie coachingowe
- jaka jest rola coacha i osoby coachowanej
- jakie są rodzaje coachingu, dla kogo w jakiej sytuacji który z nich jest najlepszy
- jaka jest różnica między coachingiem a innymi formami rozwoju osobistego np. mentoringiem, terapią, konsultingiem itd..
- Uczestnicy zyskują umiejętność:
 - przygotowania się do rozmowy coachingowej
 - zawarcie kontraktu z osobą coachowaną
 - przeprowadzenia sesji coachingu
 - przygotowania raportu z coachingu
 - zastosowania w praktyce wybranych narzędzi coachingowych

Program szkolenia:

I. Podstawowe informacje o coachingu

- czym jest coaching i skąd pochodzi?

rodzaje coachingu

- istota coachingu prowadzonego w organizacji

(rola coacha a rola menedżera/przełożonego)

- istota coachingu prowadzonego niezależnie od organizacji

- różnica między coachingiem a coachingowym stylem zarządzania, mentoringiem, konsultingiem, terapią, itd.

- zagadnienia organizacyjne

 - zawieranie kontraktu

 - pierwsza sesja

 - zamykanie coachingu

 - zasady etyczne prowadzenia coachingu w organizacji i poza nią

 - raport a coachingu

- szkoły coachingu w Polsce

II. Najważniejszy cel coachingu: zmiana (w myśleniu, w działaniu)

- po co ludzie chcą wprowadzać zmiany?

- jak się przygotować do zmian?

- czemu nie robimy tego, co byśmy chcieli?

- motywacja i automotywacja w procesie coachingu

- problem- cel- efekt w coachingu

- nad jakimi celami można pracować w coachingu a nad jakimi nie?

- co przeszkadza w zrobieniu kroku naprzód?

- praca z oporem Klienta

III. Narzędzia coachingowe (podczas kursu pracujemy nad wybranymi narzędziami z każdej z poniższych kategorii. Wybór narzędzi zależy od oczekiwań Uczestników szkolenia)

1. Piramida R. Diltsa jako podstawa pracy narzędziami w coachingu holistycznym

2. Praca nad celem:

- cel a efekt
- siatka celów
- wyznaczanie celów krótko, średnio i długoterminowych
- techniki wizualizacyjne w pracy nad celami
- mapa celów i marzeń

3. Narzędzia diagnozujące:

- Koła: życia, wartości, biznesu, priorytetów
- Model GROW
- Model: Wizja- Strategia-Determinacja
- Modalności: zestaw ćwiczeń z nimi związanych
- Tabela potrzeb

4. Oprogramowanie Klienta:

- Przekonania,
- Archetypy
- Obawy
- Pytania sondujące, pytania rozkruszające, pytania o emocje, pytania o stan pożądaný
- lingwistyka, czyli: co można odkryć na podstawie języka jakiego używa Klient (modalności, meta programy,)
- kotwiczenie stanów i zasobów
- 4 poziomy rozwijania umiejętności
- modele zachowań

- Puszka Pandory

5. Narzędzia służące do uruchomienia działania

- Pytania: adekwatne pytania,
- zadania domowe
- plan aktywnego działania
- matryca zarządzania czasem
- zaczynaj z wizją końca
- wizualizacyjna metoda dokonywania wyborów

6. Narzędzia dobre do pracy z relacjami i komunikacją

- filozofia pracy z relacją
- asocjacja, dysocjacja
- zmiana perspektywy
- mentalny mentor

III. Zaplecze coacha

- komunikacja wewnętrzna
- intuicja
- motywacja do roli coacha
- praca z wewnętrznym krytykiem

Metodologia:

Podczas szkolenia wykorzystujemy następujące metody szkoleniowe:

- mini wykład
- dyskusja
- elementy własnych sesji coachingowych
- praca z kwestionariuszami i narzędziami coachingowymi

- case study
- nagrywanie rzeczywistych rozmów coachignowych i analiza uzyskanego materiału
- odgrywanie ról

Informacje organizacyjne:

Ilość godzin szkolenia: 12 godzin / 2dni

Godziny szkolenia: 9:15-15:15

Miejsce szkolenia: Łódź, ul Piotrkowska 125 – KM Studio - szkolenia