

ПРОГРАММА

# БАЗОВЫЙ КОУЧИНГ. LIFE COACHING



## Life Coaching

- ✓ 1.5 месяца
- ✓ 6 уроков
- ✓ 30 уч.ч.
- ✓ 1 урок = 5 уч.ч.  
(1 уч.ч = 40 мин)



## Life Coaching+МАК

- ✓ 2 месяца
- ✓ 9 уроков
- ✓ 45 уч.ч.
- ✓ 1 урок = 5 уч.ч.  
(1 уч.ч = 40 мин.)



1

Модуль

### Что такое коучинг.

Коучинг — что это, такое, базовые инструменты, условия эффективного коучинга.

1. Понятие коучинга. Отличия коучинга от психотерапии и тренинга
2. Философия коучинга
3. Принципы коучинг-взаимодействия. Треугольник коуча  
Профессиональная коуч-позиция
4. Social Styles Model - социальные стили поведения



2

Модуль

## Базовые модели классического коучинга. Пошаговая структура коуч-сессии

Принципы и структура коучинг-сессии.

1. Макромодели коучинга:

- Модель GROW
- Модель SCORE
- Модель ABC. Работа с ограничивающими убеждениями

2. Матрица Эйзенхауэра.

- Инструмент тайм-менеджмента

3. Микромодели коучинга:

- Постановка цели по SMART
- «Колесо баланса жизни» — отправной пункт Лайф-Коучинга
- 4-х позиционное описание реальности
- SWOT-анализ
- Определение миссии. Работа с ценностями, нейро-логические уровни

Р. Дилтса

- Поведенческая работа с привычками и зависимостями

3

Модуль

## Интеграция знаний

Создание долгосрочной стратегии движения к цели и реализация этой стратегии.

1. Стратегическая коучинг-сессия

2. Продвижение себя, как специалиста

3. Профайл, самопрезентация, план по продвижению, юридические вопросы

При покупке 2-х курсов в одном пакете  
Вы получаете скидку 15% МАКоучинг!



4

Модуль

## МАКоучинг

Технология работы с метафорическими ассоциативными картами в коучинге.

- Что такое МАК
- МАК как инструмент эксперта
- Принципы и возможности при работе с МАК
- Разновидности МАК
- Для решения каких задач коуч, консультант, психолог может работать с МАК
- Самокоучинг с использованием МАК
- Готовые матрицы по работе с МАК
- Основные техники МАК
- Парная практика
- МАК в работе с женскими, мужскими, детскими индивидуальными и групповыми запросами

tel:+375(44)714-16-43

<https://personalgold.by>