

*Personal coaching**tréning**Oktató: Csapai Erzsébet Gyopár tanársegéd**Óraszám: 10 óra*

A tréning célja: A képzés célja a személyes coaching eszköztárának bemutatása és használata. Bemutatásra kerülnek azok a fejlesztő eszközök, melyek segítségével a munkában, illetve a személyes kapcsolatokban úgy tudunk másokat támogatni, hogy nem tanácsot adunk, nem a mi megoldásunkat ajánljuk fel az ő helyzetére, problémájára, hanem a sajátjára világítunk rá, és saját megoldásait segítjük megtalálni.

Mi is a coaching? A coaching az angol edzés kifejezés nemzetköziesített változata, és az a módszer lényege, hogy mindenkit a saját tempójában és a saját útján segíti, támogatja. Minden személyre külön „edzéstervet” kell készíteni, mivel nem vagyunk egyformák, még ha a problémákat kategorizálni is tudjuk. A megoldásoknak egyénieknek kell lenni ahhoz, hogy eredményeket tudjunk elérni. Mint ahogy a személyi edző is a sportolónak az egyéni képességeire fókuszál, arra állítja össze az edzéstervet, és a fejlődés mértékével arányosan változtat rajta, könnyít vagy épp ellenkezőleg, jobban terhel, annak függvényében, hogy az adott sportoló mennyit igényel. A coaching keretében hasonlóan járunk el, felmérjük a jelenlegi helyzetet, és edzéstervet készítünk annak függvényében, hogy min szeretne változtatni, hol szeretne fejlődni a „coachee”. A módszer sikeressége épp abban rejlik, hogy a beavatkozások rövidek és rendkívül hatékonyak, valamint egyediek, egyéniek. Ugyanarra a problémára mindenkinek más, saját megoldást keresünk.

Tematika:

- Mi is a coaching? Betekintés a coaching fogalmába és módszertanába. Mi a coaching és mi nem a coaching. Coach – coachee kapcsolat, etika;
- Coaching eszközök: helyzetfeltárás személyes beszélgetések keretében, a metafora rendszer használatának bemutatása, szükségességének alátámasztása;
- Személyes kompetenciák feltárása, azonosítása és tudatosítása a coachee-val. Hogyan tudunk a gyengeségekből erősséget varázsolni? Hogyan tudunk mindig építően fogalmazni?
- Megerősítések használatának szerepe. Ha már eljutottunk oda, hogy megvan az irány, amiben haladni szeretne, támogatnunk kell abban, hogy ezt bevezesse a mindennapjaiba, ehhez megerősítésekre van szükség;
- Öncoaching, vagyis hogyan coacholjuk önmagunkat. A leginkább akkor tudunk másokon segíteni, ha már saját magunkon kipróbáltuk az eszközöket, látjuk azok hasznát és határait. Csak akkor tudunk másokat erősíteni, ha mi már eljutottunk arra a szintre, hogy érezzük a fontosságát az önfejlesztésnek, önértékelésnek.
- A képzés igazolás kiadásával zárul. Az igazolás kiadásának feltétele a képzésen való részvétel és a program tartalmi elemeinek elsajátítása.

A tréning bárhol, külső helyszínen is megvalósítható. A tréner külső helyszínen is vállal tréninget.