

## „Akadémia koučovania“:

*Modulovo koncipovaný tréningový program akreditovaný MŠ SR*

Tréningový program je vedený a využíva učenie sa koučovacím štýlom v kombinácii s teoretickými informáciami, praktickými ukážkami koučovania, riešenia aktuálnych problémových situácií, hranie rolí, modelové situácie, realizácia individuálneho a tímového koučovania. Silným učiacim sa stimulom je spätná väzba a precvičovanie poznatkov, čím sa využíva metodológia reflektívneho učenia sa (aktívne zapájanie účastníkov a priebežné vyhodnocovanie). Precvičovanie v trojiciach – traja účastníci: kouč, koučovaný, pozorovateľ – poskytuje získavanie priamych skúseností, možnosť ihneď vyskúšať postupy a nástroje a zároveň pozorovať a učiť sa z práce svojich kolegov. Súčasne ako účastník v role koučovaného získava skúsenosti a rozvíja svoje ciele, zručnosti a kompetencie.

**Názvy modulov a ich rozsah:**

### **Základné moduly:**

1. Modul – *Cesty ku koučovaniu – 40 hod.*
2. Modul – *Koučovací rozhovor – 32 hod.*

### **Rozvojové moduly:**

3. Modul – *Transformačné koučovanie - 16 hod.*
4. Modul – *Kouč profesionál - 24 hod.*
5. Modul – *Cesta k líderstvu – 24 hod.*

### **1. Modul – Cesty ku koučovaniu – 40 hod.**

**Rozsah modulu:** spolu 40 hodín (t.j. 5 dní po 8 hod), z toho teória 16 h, prax 24 h

**Po ukončení modulu účastníci budú:**

- poznať a uvedomovať si etiku a profesionálne štandardy podľa ICF
- poznať a používať teoretické východiská koučovania
- mať prehľad a praktické skúsenosti s rôznymi metódami a smermi v koučovaní
- vedieť komunikovať v rozhovore z pozície kouča
- vnímať vedenie postupu rozvoja a zodpovednosti
- uvedomelo a vnímavejšie aktívne načúvať
- poznať a vedieť klásť silné koučovacie otázky
- poznať a uvedomovať si seba a svoju pozíciu na ceste ku koučovaniu
- mať merateľne posilnené kľúčové kompetencie kouča (11 kompetencií podľa ICF)

## Učebný plán modulu:

*Čo je a čo nie je koučovanie, Ciele koučovania, Etický kódex, princípy koučovania podľa ICF, Teoretické východiská koučovania, Klient a koučova pozícia, Metódy koučovania, Aktívne načúvanie, Otázky – základ koučovania, Ciele klienta a proces koučovania, Koučovanie a manažérsky koučovací štýl, Selfmanažment a sebareflexia – rozvoj kompetencií*

## **2. Modul – Koučovací rozhovor – 32 hod.**

*Rozsah modulu:* spolu 32 hod (t.j. 4 dní po 8 hod), z toho teória 7 hod, prax 25 hod

*Po ukončení modulu účastníci budú:*

- vedieť nadviazať a viesť profesionálny koučovací rozhovor
- vytvárať prostredie dôvery, uvedomenia a zodpovednosti
- vedieť skúmať a stanoviť kontrakt a cieľ koučovacieho stretnutia
- poznať a používať rôzne koučovacie nástroje a techniky
- klásť silné otázky a priamo, jednoducho a čisto komunikovať
- napomáhať klientovi pri stanovení si aktivít a vnímať ich vplyv na dlhodobé ciele
- efektívne poskytovať spätnú väzbu a merať výsledky koučovania
- mať merateľne posilnené kľúčové kompetencie kouča (11 kompetencií podľa ICF)

## Učebný plán modulu:

*Základné fázy koučovacieho rozhovoru, Nadviazanie vzťahu a dôvery, Parametre cieľa a nastavenie kontraktu, Vytváranie uvedomenia a zážitku, Koučovacie techniky a nástroje, Navrhovanie možností, aktivít, Záver rozhovoru, Selfmanažment a sebareflexia kouča – rozvoj kompetencií.*

## **3. Modul – Transformačné koučovanie - 16 hod.**

*Rozsah modulu:* spolu 16 hod (t.j. 2 dní po 8 hod), z toho teória 3 hod, prax 13 hod

*Po ukončení modulu účastníci budú:*

- vedieť viesť transformačnú konverzáciu v koučovacom rozhovore
- pomôcť klientovi nájsť význam a hodnoty v jeho cieľoch
- odhaliť zdroje a napomôcť odstrániť vnútorné prekážky
- vedieť napomôcť klientovi stanoviť si priority a rozhodnúť sa
- spoznávať spôsoby a návyky myslenia klientov
- rozlišovať hlbší význam a ciele v koučovaní
- mať skúsenosti s ďalšími nástrojmi v koučovaní

- viac poznať seba a svoje ciele
- mať merateľne rozvinutejšie koučovacie kompetencie (11 kompetencií podľa ICF)

#### **Učebný plán modulu:**

*Transformačná konverzácia, Vnútorní nepriatelia, Hodnoty a koučovanie, Selfmanažment a sebareflexia kouča – rozvoj kompetencií.*

#### **4. Modul – Kouč profesionál - 24 hod.**

**Rozsah modulu:** spolu 24 hod (t.j. 3 dní po 8 hod), z toho teória 7 hod, prax 17 hod

**Po ukončení modulu účastníci budú:**

- mať víziu a plán
- poznať certifikačný proces
- mať skúsenosti s ďalšími nástrojmi v koučovaní
- poznať a uvedomovať si seba a svoju pozíciu na ceste koučovania
- mať merateľne posilnené kľúčové kompetencie kouča (11 kompetencií podľa ICF)

#### **Učebný plán modulu:**

*Budujem si pozíciu kouča, Kompetencie kouča (ICF), Posilňovanie schopností a zručností, Selfmanažment a sebareflexia – rozvoj kompetencií.*

#### **5. Modul – Cesta k líderstvu – 24 hod**

**Rozsah modulu:** spolu 24 hod (t.j. 3 dní po 8 hod), z toho teória 4 hod, prax 20 hod

**Po ukončení modulu účastníci budú:**

- vedieť podporiť spoluprácu a posilniť potenciál a výkon zainteresovaných
- vedieť nadviazať a viesť rozhovor koučovacím prístupom
- uvedomelo a vnímavejšie formulovať ciele
- poznať nové prístupy a spôsoby spolupráce vo vedení ľudí
- mať nové zručnosti vo vedení ľudí
- poznať a uvedomovať si seba a svoju pozíciu na ceste vedenia ľudí
- mať merateľne posilnené kľúčové kompetencie kouča (11 kompetencií podľa ICF)

#### **Učebný plán modulu:**

*Líderstvo – nástroj spolupráce, Koučovanie tímov, Transformačné líderstvo, Selfmanažment a sebareflexia – rozvoj kompetencií.*