

## MOODULITE TUTVUSTUS

### I MOODUL ehk SISSEJUHATUS COACHINGUSSE

Toimumisaeg: 17.- 20. november, 2016

**Esimese mooduli keskseks küsimuseks on: "Mida ma tahan saavutada oma töös ja elus?"**

Antud moodulis õpitakse püstitama selgeid eesmärke, loovaid lahendusi ja kasutama uusimaid *coachingu* tööriistu, et käivitada ja juhtida kliendi sisemist motivatsiooni. Moodulis liigutakse samm sammult sügavamale lahenduskeskse *coachingu* meetodi olemusse, õpitakse kasutama lahenduskeskse *coachingu* mudelit ja praktiseeritakse õpitut väikestes gruppides.



#### Teemakava

- ⊕ Sissejuhatus lahenduskeskse *coachingu* meetodisse
- ⊕ Usaldusliku suhte loomine
- ⊕ *Coachingu* olemus ja põhiprintsiibid
- ⊕ Eesmärkide ja tulemuste raam
- ⊕ Ericksoni 4 planeerimisküsimust
- ⊕ Küsimuste esitamine *coachingus*
- ⊕ Arengut ja liikumist soodustavad küsimused
- ⊕ *Coachingu* tööriistad ja lahendused
- ⊕ Personaalse arengu mudel: lahenduste teejuht ja tähised
- ⊕ Väärtuste roll kliendi laiema tulevikuvisiooni kujundamisel
- ⊕ Loogilise tee mudel – tööriist liikumisel parimate tulemusteni
- ⊕ Neli põhilist takistust ja nende juhtumine *coachingu* protsessis
- ⊕ Tagasiside andmine ja saamine
- ⊕ Efekttiivne tagasiside andmise mudel



# MOODULITE TUTVUSTUS

## II MOODUL ehk TÖÖRIISTADE MOODUL

Toimumisaeg: 15.-18. detsember, 2016

**Teise mooduli** keskseks küsimuseks on “Kuidas ma jõuan oma eesmärgini?”

Läbi erinevate meetodite on tähelepanu kliendi suhetel, strateegial ja kavandatud plaani looval elluviimisel. Kliendi liikumist raamistab keskkond ja aeg.



### Teemakava

- ⊕ Prioriteetide defineerimine
- ⊕ 4 kvadrantne prioriteetide seadmine
- ⊕ Eduka ajajuhtimise tööriistad
- ⊕ Aja perspektiivide loomine
- ⊕ Muutuste valem
- ⊕ Taju ja uute vaatenurkade avardamise tööriistad
- ⊕ Muutusi ja võimalusi avardavad personaalsed küsimused
- ⊕ Spetsiifilised küsimused protsessi toetamiseks ja juhendamiseks
- ⊕ Tööriistad strateegia ja uute lahenduste leidmiseks ning avardamiseks
- ⊕ Küsimused takistuste ületamiseks
- ⊕ Liikumine valitud eesmärkide suunas



# MOODULITE TUTVUSTUS

## III MOODUL ehk VÄÄRTUSTE MOODUL

Toimumisaeg: 12.-15. jaanuar, 2017

**Kolmanda mooduli keskseks küsimuseks on: "Miks on see minu jaoks oluline?"**

Mooduli eesmärk on aidata kliendil saada veelgi sügavam ühendus oma väärtuste, uskumuste ja annetega ning aidata teadvustada, kas kavandatud tee on kooskõlas kliendi väärtustega ja toetab tema põhiolulist. Läbi väärtuste teadvustamise toimub väärtuste laiem integratsioon kliendi tööprotsessi, inimsuhetesse ja ellu laiemalt.



### Teemakava

- ⊕ Põhiväärtuste ja motivatsiooni seosed
- ⊕ Küsimused võtmeväärtuste selgitamiseks
- ⊕ Väärtuste teadvustamine läbi lugude ja tegevuste
- ⊕ Motivatsiooni tekitavad sõnad ja sõnaühendid
- ⊕ *Coaching* läbi mineviku takistuste
- ⊕ Meeskonna *coachingu* tehnikad
- ⊕ Juhendamine läbi mineviku takistuste
- ⊕ Pühendumine püstitatid eesmärkidele
- ⊕ Hakkamasaamine vastuväidetega
- ⊕ Vastuväited *versus* väljakutsed
- ⊕ Mõtteruumi disainimine
- ⊕ Juhendamine läbi polaarseste väidete
- ⊕ Süsteemne lähenemine *coachingus*



## MOODULITE TUTVUSTUS

### IV MOODUL ehk TEADMISTE & OSKUSTE INTEGRATSIOONI MOODUL

Toimumisaeg: 16.-19. veebruar, 2017

Neljanda mooduli keskseks küsimuseks on: **“Kuidas ma tean, et olen saavutanud oma eesmärgi?”**

Viimases moodulis vaadatakse üle kõik eelnevad moodulid, et luua laiem pilt lahenduskeskse *coachingu* mudelist. Mooduli põhieesmärgiks on ühendada kõik seni omandatud teadmised, oskused ja kogemused ning integreerida need kliendi eesmärkidega. Õpitakse laiendatud kommunikatsiooni, pööratakse tähelepanu nn. motiveerivale sõnavarale ja oma suhtlemisstiili mitmekesistamise võimalustele. Õpitud teadmisi ja oskusi testitakse kirjalikult.

Selleks, et kinnistada kõiki teadmisi, oskuseid ja kogemusi, mida õpid “The Art & Science of Coaching” koolitusprogrammis, moodustatakse kursuse alguses 3-sed grupid ja omavahel viiakse läbi minimaalselt 12 tundi *coachingut*. Ericksoni sertifikaadi nimetusega ‘*Professional Coach*’ omandamiseks tuleb lisaks läbi viia minimaalselt 25 tundi *coachingut* uute klientidega. Klientide leidmisel saab abiks olla Intelligentne Grupp meeskond.



#### Teemakava

- ⊕ Sissejuhatus lahenduskeskse *coachingu* meetodisse
- ⊕ Usaldusliku suhte loomine
- ⊕ *Coachingu* olemus ja põhiprintsiibid
- ⊕ Eesmärkide ja tulemuste raam
- ⊕ Ericksoni 4 planeerimisküsimust
- ⊕ Küsimuste esitamine *coachingus*
- ⊕ Arengut ja liikumist soodustavad küsimused
- ⊕ *Coachingu* tööriistad ja lahendused
- ⊕ Personaalse arengu mudel: lahenduste teejuht ja tähised
- ⊕ Väärtuste roll kliendi laiema tulevikuvõime kujundamisel
- ⊕ Loogilise tee mudel – tööriist liikumisel parimate tulemusteni
- ⊕ Neli põhilist takistust ja nende juhtumine *coachingu* protsessis
- ⊕ Tagasiside andmine ja saamine
- ⊕ Efektiivne tagasiside andmise mudel



