
ÕPPEKAVA

1. Õppekava nimetus

The Art and Science of Coaching

2. Õppekava rühm

Isikuareng

3. Õppe eesmärk ja õpiväljundid

Eesmärk: Koolituse lõpetaja on rahvusvaheliselt tunnustatud ja sertifitseeritud professionaalne lahenduskeskne coach, kes on võimeline töötama nii organisatsioonide kui eraisikutega.

Õpiväljundid:

- Tunneb coachingu olemust ja sisu
- Valdab mitmeid erinevaid coachingu tööriistu ja tehnikaid
- Oskab edukalt läbi viia coachingu sessioone

4. Sihtgrupp ja õppe alustamise tingimused

Õpingutega alustamiseks eritingimusi ei ole.

5. Õppe maht sh. õppe ülesehitus, õppekeskkond ja õppevahendid.

Õppe maht ja ülesehitus: koolituse kogumaht on 16 päeva ehk 128 akadeemilist tundi

Õppekeskkond: standardse varustusega kaasaegne seminariruum

Õppevahendid: iga osaleja saab koolitusmaterjalid ja kirjutusvahendi

6. Õppe sisu

Õppe sisu jaotub nelja mooduli peale. Õppes käsitletakse järgmiseid teemasid:

I moodul

- Kõrge produktiivusega meeskonna olemus ja mõiste sisu.
- 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 tulevikuvisioni kujundamisel
- Loogilise tee mudel – tööriist liikumisel parimate tulemusteni
- Neli põhilist takistust ja nende juhtumine coachingu protsessis
- Tagasiside andmine ja saamine
- Efektne tagasiside andmise mudel

II moodul

- 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

III moodul

- Põhiväärtuste ja motivatsiooni seosed
- Küsimused võtmeväärtuste selgitamiseks
- Väärtuste teadvustamine läbi lugude ja tegevuste
- Motivatsiooni tekitavad sõnad ja sõnaühendid
- Coaching läbi takistuste ja barjääride ületamiseks
- Pühendumine püstitatud eesmärkidele
- Hakkamasaamine vastuväidetega
- Vastuväited versus väljakutsed
- Mõtteruumi disainimine
- Coaching läbi polaarseste väidete
- Süsteemne lähenemine coachingus

IV moodul

- Oma tõeliste väärtuste kuulamine ja kuulmine
- Otsustamine ja harjumused
- Kuidas hoida nn kulgemise seisundit ja vältida stressi
- Kommunikatsiooni eesmärgid lahenduskeskses coachingus
- Kõne ja sõnade roll motivatsiooni käivitamisel
- Keelemustrite rikastamise võimalused
- Uute käitumismustrite loov arendamine
- Töö kliendi metaprogrammidega
- Coachi roll tulemuslikus klienditöös
- Visualiseerimise võimalused coachingu protsessis
- Kokkuvõtte programmist

7. Õppemeetodid

Koolituse fookuses on lahenduskeskse coachingu aktiivmeetodid. Vajalikud oskused nn. **tööriistad** omandatakse koolitusel läbi kogemusliku õppe, kus meetoditena kasutatakse erinevaid aktiivõppe vorme:

- Individuaal- ja rühmaharjutusi;
- Coachingu demonstratsioone treeneri juhendamisel
- Erinevaid kujutlus- ja loovtehnikaid;

8. Õppekeel

Koolitus toimub inglise keeles, järeltõlkega eesti keelde. Õppematerjalid on inglise keeles.

9. Koolituse lõpetamise tingimused

Koolitus on läbitud täies mahus ning õppija on võtnud osa kõikidest praktilistest harjutustest.

10. Väljastatav dokument

Koolituse läbinud õppijale väljastatakse rahvusvaheline tunnistus (Erickson College International)

11. Koolitaja(te) kvalifikatsioon

Koolitusi viivad läbi Erickson College International treenerid Kim Leischner ja Maciej Swiezy.

Kim Leischner on Kanadast pärit üle 20.aastase kogemusega coach ja treener, kes on antud programmi üks kogenumaid treenereid, olles õpetanud sama programmi nii Ameerika Ühendriikides, Kanadas, Hiinas ja paljudes Euroopa riikides. Kim on ICF-i (International Coach Federation) poolt sertifitseeritud PCC (Professional Certified Coach) tasemel coach. Samuti on ta läbinud erinevaid treenerite koolitusi ning juhtinud isklikku koolitusfirmat Hong Kongis. Kimil on suur kogemustepagas ettevõtete ja ka eraisikute coachimisel.



Maciej Swiezy on Poola päritolu ICF-i (International Coach Federation) poolt sertifitseeritud PCC (Professional Certified Coach) tasemel coach. Maciej omab doktorikraadi psühholoogias ning töötab igapäevaselt Poola vanima ülikooli Jagiellonian University koolituskeskuses. Maciejl on lisaks programmi “The Art and Science of Coaching” läbiviimisele, suur kogemus koolituste läbiviijana erinevates rahvusvahelistes ja Poola ettevõtetes. Samuti on ta töötanud coachina paljude keskastme- ja tippjuhtidega. Maciej on väga süsteemne ja professionaalne treener, kes suudab omandatu suurepäraselt õppijale edasi anda.