

MOODULITE TUTVUSTUS

I MOODUL ehk SISSEJUHATUS COACHINGUSSE

Moodul I toimub: 11.- 14. november, 2020

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

Antud moodulis õpitakse püstitama selgeid eesmärke, looma 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 tulevikuvõistluse kujundamisel
- ⊕ Loogilise tee mudel – tööriist liikumisel parimate tulemusteni
- ⊕ Neli põhilist takistust ja nende juhtumine *coachingu* protsessis
- ⊕ Tagasiside andmine ja saamine
- ⊕ Efektiivne tagasiside andmise mudel



MOODULITE TUTVUSTUS

II MOODUL ehk TÖÖRIISTADE MOODUL

Moodul II: 9.-12. detsember, 2020

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

Antud moodulis on programmi fookus suunatud erinevatele tööriistadele ja protsessidele. Õpime läbi aktiivse praktika kuidas ja millal on kõige parem kasutada erinevaid tööriistu. 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

Moodul III toimub: 27. jaanuar, - 30. jaanuar, 2021

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 põhiolemust. 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 takistuste ja barjäärade ületamiseks
- ⊕ Pühendumine püstitatud eesmärkidele
- ⊕ Hakkamasaamine vastuväidetega
- ⊕ Vastuväited *versus* väljakutsed
- ⊕ Mõtteruumi disainimine
- ⊕ Coaching läbi polaarseste väidete
- ⊕ Süsteemne lähenemine *coachingus*



MOODULITE TUTVUSTUS

IV MOODUL ehk TEADMISTE & OSKUSTE INTEGRATSIOONI MOODUL

Moodul IV toimub: 3.-6. märts, 2021

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. Lisaks eelnevale on suur osa neljandast moodulist pühendatud ICF-i kompetentside teadvustamisel, omandamisel ja praktiseerimisel. Õpitakse laiendatud kommunikatsiooni, pööratakse tähelepanu nn. motiveerivale sõnavarale ja oma suhtlemisstiili mitmekesistamise võimalustele.

Selleks, et kinnistada kõiki teadmisi, oskuseid ja kogemusi, mida õpid “The Art & Science of Coaching” koolitusprogrammis, moodustatakse kursuse alguses 3-sed grupid ja omavahel praktiseeritakse läbi kõik õpitud tööriistad, tehnikad ja protsessid.



Teemakava

- ⊕ 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
- ⊕ *Coach*i roll tulemuslikus klienditöös
- ⊕ Visualiseerimise võimalused *coachingu* protsessis
- ⊕ Kokkuvõte programmist



Võta meiega ühendust e-maili info@intelligentne.ee või telefoni 52 68 296 teel.

Vaata lisainformatsiooni ka meie kodulehelt www.intelligentne.ee