

# ÕPPEKAVA

## 1. Õppekava nimetus

The Art and Science of Coaching

## 2. Õppekava rühm

Juhtimine ja haldus

## 3. Õppe eesmärk ja õpiväljundid

Eesmärk: Koolituse lõpetaja on rahvusvaheliselt tunnustatud ja sertifitseeritud professionaalne lahenduskeskne coach, kes omab valmisolekut töötada nii organisatsioonide kui eraisikutega.

Õpiväljundid:

- mõistab coachingu olemust ja sisu;
- rakendab mitmeid erinevaid coachingu tööriistu ja tehnikaid;
- oskab läbi viia coachingu sessioone.

## 4. Sihtgrupp ja õppe alustamise tingimused

Sobib kõikidele inimestele, kellel on soov rakendada coachingu põhimõtteid oma töö valdkonnas või alustada tööd coachina. Sobib juhtidele, kes on huvitatud oma organisatsiooni ja meeskonna arendamisest. Õpingutega alustamiseks eritingimusi ei ole.

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

Õppe maht ja ülesehitus: koolituse kogumaht on 152 akadeemilist tundi, sh. 128 a/t auditoorset tööd ja 24 a/t iseseisvat tööd.

Õppekeskkond: standardse varustusega kaasaegne seminariruum või online platvorm.

Õppevahendid: iga osaleja saab Erickson Coaching International koolitusmaterjalid.

## 6. Õppe sisu

Õppe sisu jaotub neljaks mooduliks.

### I moodul

- 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
- Efektiivne 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 polaarse vädete
- 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 kujutus- ja loovtehnikaid.

## 8. Õppekeel

Koolitus toimub inglise keeles, järeltõlkega eesti keelde. Toetavad õppematerjalid on inglise keeles (inglise keele valdamine ei ole eelduseks koolituse läbimisele).

## 9. Koolituse lõpetamise tingimused

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

- Osaleja on võtnud osa auditoorsest tööst vähemalt 90%, kokku mahus vähemalt 115 a/t.
- Osaleja on iga mooduli lõpus läbinud testi (tulemusega vähemalt 75%).
- Osaleja on läbi teinud iseseisvad praktilised coachingu sessioonid rühmatöona (kolmesed grupid) mahus 24 a/t ja esitanud 3 enda poolt läbiviidud sessiooni lindistust.

## 10. Väljastatav dokument

Koolituse läbinud õppijale väljastatakse rahvusvaheline tunnistus (Erickson Coaching International).

## 11. Koolitaja(te) kvalifikatsioon

Koolitusi viivad läbi Erickson Coaching International akrediteeritud rahvusvahelised treenerid.