

# “THE ART AND SCIENCE OF COACHING”

## Level 1 & Level 2 coach'i väljaõpe

“The Art and Science of Coaching” on Intelligentse Grupi poolt maale toodud ja Erickson Coaching International'i poolt väljatöötatud rahvusvaheline coach'i väljaõppe programm.

Erickson Coaching International on maailma üks juhtivaid lahenduskeskse coaching'u koole, mis on loodud professor Marilyn Atkinsoni poolt Kanadas 1980. aastal. Professor Marilyn Atkinson asutas Erickson'i eesmärgiga avada inimeste potentsiaal, võttes omaks tulevikule suunatud mõtteviisi ja keskendudes probleemide asemel lahendustele. Erickson ja selle partnerid üle kogu maailma usuvad, et coaching'ul on võim “muuta maailma üks vestlus korraga”.

## Mis on lahenduskeskne coaching?

Lahenduskeskse coaching'u meetoodika põhineb teaduslikult tõestatud tööriistadel, tehnikatel ja protsessidel, mis aitavad klientidel luua tõelisi muutusi nii isiklikul kui ka organisatsiooni tasandil. Erickson'i lahenduskeskse coaching'u mudel toetub neljale põhimõttele:

1. Lahenduskeskne lähenemine coaching'ule, mis suunab klienti soovitud tuleviku saavutamise poole, mitte ei keskendu mineviku kogemustele või praeguse rahulolematuse põhjustele.
2. Süstemaatiline lähenemine, mis rõhutab kliendi holistilist ehk terviklikku olemust ning seda, kuidas positiivne muutus võiks sobida suuremasse pilti.
3. Kliendikeskne lähenemine, mis usaldab kliendi sisemisi ressursse ja oskusi ning austab tema eesmärgi ja tuleviku väljundeid.
4. Tegevuskeskne lähenemine, mille eesmärgiks on muutus läbi konkreetsete sammude, mis viivad põhimõtteliste muutusteni suhtumises, käitumises ja harjumuste kujundamises.

Lahenduskeskne coaching keskendub parimale lahendusele, mis saavutatakse iseenda tugevuste ja eriliste oskuste leidmise ja rakendamise teel. Läbi lahenduskeskse coaching'u suureneb julgus katsetada teistsuguseid, alternatiivseid lahendusi ning luua midagi täiesti uut.

## Kellele programm on mõeldud?

Coaching'u koolitusprogramm sobib kõikidele inimestele, kellel on soov rakendada coaching'u põhimõtteid oma töö valdkonnas või alustada tööd coach'ina. Koolitus sobib ka juhtidele, kes on huvitatud oma organisatsiooni ja meeskonna arendamisest. Osalema on oodatud näiteks ettevõtte tipp- ja keskastmejuhid, omanikud, personalijuhid, koolitajad, treenerid, juhendajad, mentorid, psühholoogid, terapeudid, konsultandid ja nõustajad. Õpingute alustamiseks ei ole eritingimusi.

## Programmi läbiviijad

Lahenduskeskse *coaching*'u programmi "*The Art and Science of Coaching*" läbiviijad on rahvusvaheliselt tunnustatud ICF'i (*International Coaching Federation*) kõrgemaid tasemeid omavad *coaching*'u treenerid. Programmi looja ja paljude treenerite treener on Marilyn Atkinson, PhD. Marilyn Atkinson on rahvusvaheliselt tuntud ja sertifitseeritud MCC (*Master Certified Coach*) tasemel *coach*, mis on ICF'i poolt väljastatud kõrgeim professionaalne tase *coaching*'us.

## Erickson'i programmi tugevused

"*The Art and Science of Coaching*" koolitusprogramm on akrediteeritud ICF-i (*International Coaching Federation*) poolt. Lisaks on *Erickson Coaching International*'i tunnustatud *coaching*'u treeningute Kuldses Standardiga (*The Gold Standard of Coaching*). Kuna ICF-i sertifikaat on *coaching*'u karjääri jaoks oluline, on programmi luues tehtud tekkond ICF-i sertifitseerimiseni nii lihtsaks kui võimalik. Samal ajal on tagatud, et osalejad arendavad meisterlikke *coaching*'u oskusi, võimaldamaks tõelisi muutusi.

Treeningprogramm algab *coaching*'u mõiste ja põhiprintsiipide tundmaõppimisega. Samm-sammult liigutakse sügavamale lahenduskeskse meetodi olemusse. Õpe toimub läbi praktiliste harjutuste ja kogemise.

*Erickson*'i programmi eripäraks on ka *coaching*'u teema sidumine uusimate teaduslike uuringutega, sealhulgas aju- ja motivatsiooniuringutega, mis tagab kliendile kiire arengu ja edu. Selline lähenemisviis teeb *Erickson*'i programmi eriliseks ja tulemuslikuks.

## Mida programm sulle annab?

- *Erickson Coaching International*'i sertifikaadi ja õiguse töötada professionaalse *coach*'ina (PC, *Professional Coach*).
- Võimaluse liikuda edasi kõrgematele ICF'i (*International Coaching Federation*) poolt tunnustatud *coach*'i tasemetele (ACC, PCC ja MCC).
- Võimaluse astuda ICF'i liikmeks ja kuuluda ülemaailmsesse professionaalsete *coach*'ide võrgustikku.
- Võimaluse omandada rahvusvaheline ja kiirelt arenev lisaeriala.
- Oskuse kasutada lahenduskeskse *coaching*'u teaduspõhiseid tehnikaid ja mudeleid.
- Oskuse käivitada iseenda ja oma klientide, kolleegide ning partnerite kiiret arengut.
- Võimaluse nõustada kliente telefoni, Zoomi jt. sidevahendite teel, kasutades lahenduskeskse *coaching*'u võtteid.

## Mis vahe on *Level 1* ja *Level 2* väljaõppel?

*International Coaching Federation* ehk ICF on *coach*'idele välja töötanud 3 erinevat oskusastet – ACC (*Level 1*), PCC (*Level 2*) ja MCC. Tasemete kohta saab lähemalt lugeda siit: <https://coachfederation.org/credentials-and-standards>

“The Art and Science of Coaching” programmi on võimalik läbida kahes astmes – *Level 1* ja *Level 2*.

Täisprogrammi ehk *Level 2* tasemega programmi raames valmistatakse *coach*’id ette PCC taseme ehk *Professional Certified Coach* väljaõppega *coach*’ideks.

*Erickson Coaching International* on välja töötanud ka *Level 1* programmi, mis sisaldab endas baaskursust ning 10 akadeemilist tundi mentor-*coaching*’u sessioone. *Level 1* programmi raames valmistatakse *coach*’id ette ACC taseme ehk *Associate Certified Coach* väljaõppega *coach*’ideks.

## Baaskursus

### I OSA - INSPIRATSIOON

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

**Tutvustatakse *coach*’i mõtteviisi, *coaching*’u suhte elemente, Erickson’i *coach*’i positsiooni ja Erickson’i *coaching*’u noole samm-sammulist protsessi. Rõhk on muutumisel probleemikesksest lähenemisest lahenduskeskseks.**

Õpitakse püstitama selgeid eesmärgi, looma lahendusi ja kasutama uusimaid *coaching*’u tööriistu, et käivitada ja juhtida kliendi sisemist motivatsiooni. Õppimise käigus liigutakse samm-sammult sügavamale lahenduskeskse *coaching*’u meetodi olemusse, õpitakse kasutama lahenduskeskse *coaching*’u mudelit ja praktiseeritakse õpitut väikestes gruppides.

#### Teemad

- Sissejuhatus lahenduskeskse *coaching*’u meetodisse
- Usaldusliku suhte loomine
- *Coaching*’u olemus ja põhiprintsiibid
- Eesmärkide ja tulemuste raam
- Erickson’i 4 planeerimisküsimust
- Küsimuste esitamine *coaching*’us
- Arengut ja liikumist soodustavad küsimused
- *Coaching*’u tööriistad ja lahendused
- Personaalse arengu mudel: lahenduste teejuht ja tähised
- Väärtuste roll kliendi laiema tulevikuvõistooni kujundamisel
- Loogilise tee mudel – tööriist liikumisel parimate tulemusteni
- Neli põhilist takistust ja nende juhtumine *coaching*’u protsessis
- Tagasiside andmine ja saamine
- Efektne tagasiside andmise mudel

Esimese osa lõpuks oskad:

- rääkida selgelt *coaching*’u definitsioonist;
- luua kiiresti usalduslikku, turvalist ja head *coaching*’u suhet;
- kuulata teisi sügaval tasandil, kuulates rohkem kui ainult sõnu;
- võtta *coach*’i positsiooni, olles vestluses kohal, objektiivne ja eelarvamustest vaba;

- luua küsimusi, mis toovad esile parimad võimalikud vastused;
- kasutada *coaching*'u meetodeid, mis on kooskõlas ajuteaduse avastustega;
- rakendada *coaching*'u tööriistu teise inimese sisemise geeniuseni jõudmiseks;
- kasutada sobivat hääletooni, et tagada suurim mõju;
- viia algusest lõpuni läbi tulemuslik *coaching*'u sessioon.

## II OSA - RAKENDAMINE ehk TÖÖRIISTAD

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

**Baaskursuse teises osas keskendutakse soovitud tulemuse elluviimisele. Tutvustatakse, kuidas luua paremat *coaching*'u suhet strateegiate loomise, planeerimise, prioriteetide seadmise ja aja efektiivse kasutamise abil.**

Programmi fookus on suunatud erinevatele tööriistadele ja protsessidele. Õpitakse 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.

Teemad

- 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

Teise osa lõpuks oskad:

- viia läbi vestlust, milles pannakse kiiresti paika prioriteedid kohesteks tegevusteks;
- struktureerida ja juhtida esimest "avastamise/sissejuhatuse" sessiooni;
- leida ja säilitada pikemaajaline perspektiiv pidevas *coaching*'u suhtes;
- kasutada visuaalseid kaardistamisvahendeid, toetamaks *coaching*'u vestlusi ja loovat mõtlemist;
- märgata ajajuhtimise harjumusi ja neid ära kasutada;
- sütitada ja taas sütitada kirg ja pikaajaline sisemine motivatsioon;
- viia läbi *coaching*'u sessioon, loomaks projekti plaan koos edukuse mõõdikutega;
- märgata loova mõtlemise takistusi;
- töötada sisemiste takistustega, mis segavad eesmärgi saavutamist.

## Edasijõudnute kursus

### I OSA ehk INTEGRATSIOON

*Edasijõudnute kursuse esimese osa keskseks küsimuseks on: “Miks on see minu jaoks oluline?”*

***Esimeses osas edendatakse coachingu't, arendades oskust avastada kliendi ainulaadseid motivatsioonistruktuure. Süvendatakse võimet käsitleda ja ületada vastuväiteid. Samuti kasutatakse väärtuste jõudu pühendumuse ja edasimineku tagamiseks.***

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.

Teemad

- Põhiväärtuste ja motivatsiooni seosed
- Küsimused võtmeeväärtuste selgitamiseks
- Väärtuste teadvustamine läbi lugude ja tegevuste
- Motivatsiooni tekitavad sõnad ja sõnaühendid
- *Coaching* läbi takistuste ja barjääride ületamiseks
- Pühendumine püstitatud eesmärkidele
- Hakkamasaamine vastuväidetega
- Vastuväited vs väljakutsed
- Mõtteruumi disainimine
- *Coaching* läbi polaarsete väidete
- Süsteemne lähenemine *coaching*'us

Esimese osa lõpuks oskad:

- esitada küsimusi, avastamaks sügavamaid ja sageli nähtamatuid sisemisi motivaatoreid;
- avastada ja töötada tõhusalt varjatud motivatsioonimustritega;
- esitada *coaching*'u küsimusi, mis võimendavad teise inimese tugevusi;
- arendada kuulamisoskust ja *coaching*'u kohalolekut loomuliku ja spontaanse "käesolevas hetkes *coaching*'u" meisterlikkuseni;
- *coach*'ida inimest tema tegeliku olemuse tasandil, mitte ainult tema tegude ja käitumise tasandil;
- kasutada provokatiivseid küsimusi, et julgustada klienti tegutsema;
- rakendada mitmesuguseid *coaching*'u võtteid vastuväidete kiireks lahendamiseks.

### II OSA ehk TEADMISTE & OSKUSTE ÜHENDAMINE

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

***Edasijõudnute kursuse teises osas keskendutakse sellele, kuidas inimesed kogevad edu. Oskuste ja pädevuste testimise kaudu liigutakse programmi***

***lõppu, kus kõigi kursuse osade teemad moodustavad tervikliku integreeritud lahenduskeskse coaching’u suurema pildi.***

Viimases osas vaadatakse üle kõik eelnev, et luua laiem pilt lahenduskeskse *coaching’u* mudelist. Põhieesmärgiks on ühendada kõik seni omandatud teadmised, oskused ja kogemused ning integreerida need kliendi eesmärkidega. Lisaks eelnevale on suur osa pühendatud ICF-i kompetentside teadvustamisele, omandamisele ja praktiseerimisele. Õpitakse laiendatud kommunikatsiooni, pööratakse tähelepanu nn. motiveerivale sõnavarale ja oma suhtlemisstiili mitmekesistamise võimalustele.

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

**Teemad**

- Oma tõeliste väärtuste kuulamine ja kuulmine
- Otsustamine ja harjumused
- Kuidas hoida nn. kulgemise seisundit ja vältida stressi?
- Kommunikatsiooni eesmärgid lahenduskeskses *coaching’us*
- Kõne ja sõnade roll motivatsiooni käivitamisel
- Keelemustrite rikastamise võimalused
- Uute käitumismustrite loov arendamine
- Töö kliendi metaprogrammidega
- *Coach’i* roll tulemuslikus klienditöös
- Visualiseerimise võimalused *coaching’u* protsessis
- Kokkuvõtte programmist

**Teise osa lõpuks oskad:**

- näidata ICF-i põhioskuste kõrgtasemel valdamist;
- töötada tõhusalt negatiivsete emotsioonide ja stressiseisunditega;
- rakendada lähenemisviise, mis arendavad vastupidavust ja sisemist tugevust;
- tuvastada ja töötada tõhusalt uskumus- ja väärtussüsteemidega, mis mõjutavad *coaching’u* vestlusi;
- autentselt reageerida kliendile käesolevas hetkes läbi edasijõudnute tasemel intuiitiivse küsimise;
- viia läbi edasijõudnute tasemel sessioone, mis soodustavad positiivset muutust;
- jälgida ja tuua esile *coaching’u* sessioonide edusamme;
- kujundada tulevase edu plaani koos kliendiga.

## Mentor-coaching’u pakett

Mentoripaketid sisaldavad üks-ühele mentorluse sessioone, mentorluse sessioone grupis ja suulist hindamist. Mentor-coaching’u läbimine on *Erickson’i* “*The Art & Science of Coaching*” programmi lõpetamiseks kohustuslik nõue. Samuti on see hädavajalik ACC või PCC akrediteeringu saamiseks ICF-ist.

**Üks-ühele mentorluse sessioonid** on mõeldud *coaching’u* oskuste edasiarendamise ja süvendamise toetamiseks vastavalt 8 ICF-i põhikompetentsile ACC või PCC tasemel. *Erickson’i* poolt tunnustatud mentor-coach annab nende sessioonide ajal lahenduskeskset

tagasisidet. Mentorid on pühendunud edusammude tagamisele ja aitavad õpitud *coaching*'u oskusi täiustada.

**Grupis toimuvatel mentorluse sessioonidel** vaatab mentor üle ICF-i põhikompetsentsid ja viib läbi *coaching*'u oskuste demonstratsioone. Samuti tegeletakse õppimise ja praktikaga ICF-i põhikompetsentside integreerimise ja demonstreerimise suurendamiseks ACC või PCC tasemel.

Kõik õppijad, kes on registreerunud "*The Art & Science of Coaching*" *Level 1* või *Level 2* programmi, peavad läbima **suulise hindamise**. See hindamine on viimane samm *Level 1* ja *Level 2* programmi lõpetamisel. *Erickson*'i hindamistreener kuulab programmis osaleja poolt läbi viidud *coaching*'u seansid üle, et tagada *Erickson*'i *coaching*'u metoodika ja ICF-i põhioskuste standardite täitmine. Õppijatel on piisavalt aega lõpliku hindamise ettevalmistamiseks ja ajakava koostamiseks enne programmi lõpetamist.

## Lisainfo ja kontakt

Loe lähemalt *Erickson Coaching International*'ist ja lahenduskesksest *coaching*'ust: [www.erickson.edu](http://www.erickson.edu)

Võta meiega ühendust e-maili [info@intelligentne.ee](mailto:info@intelligentne.ee) või telefoni +372 629 9260 teel. Vaata lisainformatsiooni ka meie kodulehelt [www.intelligentne.ee](http://www.intelligentne.ee)



Intelligentne  
Grupp