

ÕPPEKAVA

1. **Õppekava nimetus**

The Art and Science of Coaching (põhikursus)

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 89 akadeemilist tundi, sh. 64 a/t auditoorset tööd, 13 a/t mentor-coachingut ja 12 a/t iseseisvat tööd.

Õppekeskkond: standardse varustusega kaasaegne seminariruum või online platvorm.

Õppevahendid: iga osaleja saab Erickson Coaching International'i koolitusmaterjalid.

6. **Õppe sisu**

Õppe sisu jaotub kaheks osaks.

Baaskursuse I osa

- 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 juhtimine coachingu protsessis
- Tagasiside andmine ja saamine
- Efektne tagasiside andmise mudel

Baaskursuse II osa

- 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

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. 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 58 a/t.
- Osaleja on mõlema mooduli lõpus läbinud testi (tulemusega vähemalt 75%).
- Osaleja on läbinud 10 mentor-coachingu sessiooni mahus 13 a/t.

- Osaleja on läbi teinud iseseisvad praktilised coachingu sessioonid rühmatöona (kolmesed grupid) mahus 12 a/t ja esitanud 3 enda poolt läbiviidud sessiooni lühistust.

10. Väljastatav dokument

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

11. Koolitaja(te) kvalifikatsioon

Koolitusi viivad läbi Erickson Coaching International'i akrediteeritud rahvusvahelised treenerid.



**Intelligentne
Grupp**