

Coaching w standardzie ICF

STUDIA PODYPLOMOWE



Program

180 **11** **8** **2**

Liczba godzin zajęć Liczba zjazdów Liczba modułów Liczba semestrów

Fundamenty coachingu i standard ICF (24 godz.)

- **Wprowadzenie do coachingu i standardów ICF - (8 godz.)**
Istota coachingu, różnice między coachingiem, mentoringiem, doradztwem i szkoleniem.
Kompetencje ICF, standardy jakości pracy coacha oraz etyczne ramy prowadzenia procesu.
- **Rola coacha i kontrakt coachingowy - (8 godz.)**
Budowanie odpowiedzialnej relacji coachingowej, określanie zasad współpracy, celów i oczekiwań klienta. Granice roli coacha i odpowiedzialność w procesie.
- **Struktura procesu coachingowego - (8 godz.)**
Etapy procesu: od pierwszego kontaktu, przez diagnozę potrzeb i kontrakt, po pracę na sesjach i ewaluację efektów.

Psychologiczne podstawy coachingu (28 godz.)

- **Psychologia zmiany i rozwoju człowieka - (10 godz.)**
Mechanizmy zmiany, etapy gotowości do działania, opór, nawyki, samoregulacja i rozwój potencjału.
- **Psychologia motywacji - (8 godz.)**
Motywacja wewnętrzna i zewnętrzna, potrzeby, cele, zaangażowanie i budowanie trwałej motywacji do działania.
- **Emocje i dobrostan w procesie rozwojowym - (10 godz.)**
Rola emocji w procesie zmiany, odporność psychiczna, stres, napięcie i zasoby klienta.

Komunikacja i relacja coachingowa (24 godz.)

- **Aktywne słuchanie i obecność coachingowa - (8 godz.)**
Pogłębianie kontaktu z klientem, słuchanie wielopoziomowe, empatia, uważność i kontakt z tym, co naprawdę ważne.
- **Pytania coachingowe i pogłębianie refleksji - (8 godz.)**
Tworzenie pytań wspierających świadomość, odpowiedzialność i zmianę perspektywy.
- **Informacja zwrotna i praca na zasobach - (8 godz.)**
Feedback rozwojowy, wzmacnianie mocnych stron klienta, uruchamianie sprawczości i odpowiedzialności.

Narzędzia i metody pracy coacha (28 godz.)

- **Modele sesji coachingowej - (10 godz.)**



Praktyczne zastosowanie modeli takich jak GROW, OSKAR, SCORE oraz innych struktur prowadzenia rozmowy rozwojowej.

- **Praca z celem, wartościami i decyzjami - (10 godz.)**
Doprecyzowanie celu, odkrywanie wartości, porządkowanie priorytetów i wspieranie klienta w podejmowaniu decyzji.
- **Praca z przekonaniami i wewnętrznymi blokadami - (8 godz.)**
Identyfikowanie ograniczających schematów myślenia oraz wzmacnianie konstruktywnych sposobów działania.

Coaching w środowisku zawodowym i organizacji (20 godz.)

- **Coaching menedżerski - (8 godz.)**
Wspieranie liderów i pracowników w rozwoju kompetencji, odpowiedzialności, komunikacji i efektywności.
- **Coaching w HR i rozwoju talentów - (6 godz.)**
Coaching jako narzędzie wspierające rozwój pracowników, adaptację, zaangażowanie i planowanie ścieżek rozwojowych.
- **Coaching zespołowy i grupowy - (6 godz.)**
Podstawy pracy z dynamiką grupową, relacjami i wspólnym celem zespołu.

Etyka, granice i odpowiedzialność w pracy coacha (12 godz.)

- **Etyka ICF i profesjonalizm coacha - (6 godz.)**
Kodeks etyczny, poufność, odpowiedzialność, standardy jakości i sytuacje graniczne.
- **Coach a pomoc psychologiczna - (6 godz.)**
Rozróżnianie coachingu od psychoterapii, poradnictwa i interwencji psychologicznej. Rozpoznawanie sytuacji wymagających przekierowania klienta do innego specjalisty

Praktyka coachingowa i superwizja (32 godz.)

- **Prowadzenie sesji coachingowych - (16 godz.)**
Sesje ćwiczeniowe w roli coacha, klienta i obserwatora, analiza przebiegu rozmowy i doskonalenie warsztatu.
- **Superwizja pracy coacha - (16 godz.)**
Omawianie przypadków, analiza własnego stylu pracy, rozwijanie samoświadomości i dojrzałości zawodowej.

Seminarium dyplomowe i rozwój zawodowy coacha (12 godz.)

Tworzenie własnej tożsamości zawodowej, świadome wykorzystywanie kompetencji i planowanie dalszego rozwoju.

- **Seminarium dyplomowe - (6 godz.)**
Przygotowanie projektu końcowego opartego na analizie procesu coachingowego lub autorskim projekcie rozwojowym.



Forma zaliczenia

- projekt dyplomowy + zaliczenie praktycznej sesji coachingowej