

教练模型学习成果

创建你的教练模型

*所有ICA认证和高级班课程的学员均需要创建各自的教练模型。此模型可以用于日常教练会谈中，也可以成为学员用于市场宣传的素材。每个月，我们会选择部分优秀ICA教练们的会谈模型，并将其发表在ICA的博客网站上。*

*虽然我们建议学员们使用视觉图之类的样式来展示你的模型之精髓并传递出你作为教练的独特性，但学员可以以自己选择的方式呈现各自的教练模式。*

**行动**

开始着手创作之前，浏览ICA其他毕业学员的教练模型作品展示，这可以帮助在读学员形成大致思路。
[点击此处查阅](https://coachcampus.cn/coaching/portfolio/coaching-model/)

在你进入教练培训学习的时候，你是带着个人或某一职业经历开始的，这份经历能填充或提升你的教练模式。

这意味着你不是从 "零" 开始的。你很可能已经是某些领域的专家了。也许你是一位老师、理疗师、培训师、经理、企业主、顾问、家长**、**生活爱好者或辅导师。你可以利用这些经验来帮助自己了解特定的利基市场人群需要的是什么。例如, 如果你已经是一位企业主, 那么你可以选择朝着如何指导创业家创业的方向创作自己的教练模型。

有时候, 过往经验有着深远影响, 它本身就可以帮助你决定自己的教练专业和方向。有时候, 你需要在以前的工作和生活经验之中去探索, 然后将其重新整合, 以创建一个即能让作为教练的你满意也获得客户尊重的专业。

**可转移技能**

在探索自己过往经历的过程中，你可以选择的一个方法是思考自己从过去的经验中获得了哪些可转移的技能 (或能力), 这些技能 (或能力) 可以转移到不同的职业或实践甚至生活阶段之中。

可转移技能是在许多不同的领域中得到发展的—这里包含过去的工作与学习经历,以及参加志愿活动或加入爱好、俱乐部、社区组织、协会等。

**过往经历**
确定如何最好地利用以前的工作和生活经验与技能，你可以考虑在教练学习开始的时候, 列出自己过去积累的知识, 专长和学习内容,这对发展你的教练成长很重要。这个思考范畴可以包含自己参加过的所有获得劳动报酬的工作，也可以考虑自己作为志愿者免费付出的工作属性。在创建列表时, 留意重叠的工作职责。你可能听说过，这被称为人生清单。

**教练理论和模型**

在教练理论和模型科目中, 学员将探索一系列教练理论和模型。在这个话题下，还有许多有待探索。想想哪种理念或模式对你来说有吸引力, 它们会如何吸引你的目标市场人群。你能用此处所述的任何方面来提升或影响你的教练模式吗？

**带着以下问题思考你的教练模型**

1. 哪一个教练框架理论或模型对你最有吸引力？为什么？

2. 如果你必须通过比喻来描述自己作为教练的风格，这会是怎样的比喻？尝试通过以下句子获得帮助：

“当我在coach他人的时候，我很像是\_\_\_\_\_\_\_\_”

“Coaching就好像一个 \_\_\_\_\_\_\_\_, 它与深度有力的转型相关。”

“我的客户找到我希望得到\_\_\_\_\_\_\_ ，我通过\_\_\_\_\_帮助他们找到他们所想。”

3. 要实现有力的coaching，你认为在教练/客户关系中，哪3大首要的事情是必须存在的？