教练辅导

学习日志

充分利用您的

教练辅导课

|  |  |
| --- | --- |
| 姓名: |  |
| 课程: |  |

**简介**

恭喜您在学习中来到这个阶段。您的教练辅导会谈将作为您教练发展历程中的关键部分。教练辅导将在您发展ICF认证教练的技能和能力时帮助并指导您。

**如何使用本日志**

与生活中的大多数事物一样，您为教练辅导会谈准备的越多，就越能从中受益。您可以通过以下方式使用本日志：

**作为一名观察员**

* 辨明客户自身和其叙述的事件来历之间的区别
* 明确在会谈期间需展示哪些ICF能力
* 对于导师的反馈圈重点并在您下一次的会谈中改进
* 记录下有效及无效的信息

**作为一名教练**

* 明确您作为一名教练的优势和劣势
* 规划出您希望在整体和单独会谈中的侧重内容
* 在媒介会谈中做笔记并记录您遇到的挑战和进步
* 在每节会谈之间回顾您的笔记以计划您的学习旅程
* 在6节会谈课结束后进行自我评估成就与进步

**作为一名客户**

* 注意在会谈中哪些是起作用哪些无用，并记录下以便您在下一次教练会谈中进行尝试

**活动 1 - 作为观察员**

**辅导客户但不是事件**

当您听到辅导导师说 “教练的重点是在客户身上，而不是事件” 时，是什么意思呢？从本质上来说，我们要求您倾听客户所 “揭示” 的实质而不是他们描述事件的所有细节。客户如何展示自己？您从客户的想法中学习到了什么？感受？信任？换句话说，透过事件本身看到其背后的实质。

使用该图标来明确您对客户自身的了解以及您对该事件的了解。

**例子:**

*我正在努力解决因生病请假之后决定是否要重返工作岗位的问题。一方面我担心我的身体还没有完全准备好去上班，另一方面我真的非常厌倦独自在家远离同事们的日子，同事们需要我- 老板也一直打电话问我工作相关的事情。我想我应该在两周后重返岗位，而目前应该要为此作好充足的准备，但是我感觉自己就是想拖延或是其他原因……*

|  |  |
| --- | --- |
| **事件** | **客户（真实情况到底如何？）** |
| 工作、请加、老板电话、2周内回岗位、同事们的需要 | 挣扎、担心、是否准备好了？厌倦了独自在家、拖延？曾生病了 |

**您在教练会谈中的观察**

|  |  |
| --- | --- |
| **事件** | **客户（真实情况到底如何？）** |
|  |  |

**活动 2 - 作为观察员**

**教练协议**

分配给制订教练协议的时间是根据客户以明确他们的需要或目的决定的。他们的动力以及经过今天的教练会谈希望达成的目标，还有客户之前曾经做过哪些尝试，哪些是有效的哪些又是无效的，还有他们如何知道已经完成了目标。大约会需要2-20分钟左右的时间。

[点击阅读更多](https://learnsite.icacoach.com/wp-content/uploads/2021/08/CN-2020-The-Coaching-Agreement.pdf)

**你的观察?**

❑ 教练是否明确了他们的客户希望在会谈期间完成的目标？

❑ 教练是否探讨了有关该主题对客户的重要性或意义？

❑ 会谈计划是够朝着客户目标、可衡量的结果发展？

❑ 教练是否在必要时与客户进行确认以确保客户感受到正在朝着自己预期的结果方向发展并取得了进展？

|  |
| --- |
| 补充说明。您会做哪些相同的/不同的？ |

**活动 3 - 作为观察者**

**有效沟通**

为了能够有效的沟通，教练需要关注客户自身并且关注客户没有用语言表达出来的意思，并使用有力的提问、沉默记忆隐喻来唤起客户的意识。

有效沟通需要自信、勇气和深入倾听。您听到客户的哪些话会让您感到好奇？您观察到了什么？

**您的观察**

|  |  |
| --- | --- |
| **客户的话** | **观察/好奇** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**活动 4 - 作为观察者**

**ICF 能力**

选择您想要侧重培养的ICF能力，并在本会谈中专注于该能力。

|  |
| --- |
| **能力#**  |
| 您的挑战是什么？ |  |
| 在会谈期间您听到了什么与能力有关的内容？ |  |
| 您在会谈中听到了什么内容可以帮助您更好地理解该能力？ |  |

# **活动 1 - 作为客户**

担任客户的角色不是强制性的，但是如果您选择了担任客户，您可以选择以下问题从经验中得到学习。

|  |
| --- |
| **在这次会谈中您的教练使用了什么特殊技能或问题让您觉得是有用的？您将如何将其运用至当您作为一名教练时使用？** |
|  |
| **您的教练在会谈中使用了哪些是能或者谈话让您觉得是无效的？在您担任会谈教练时将如何改变它？** |
|  |

#

#

# **会谈 1 - 作为教练**

|  |  |
| --- | --- |
| **日期:** | **辅导教练:** |

**会谈前**

* 您目前着手准备的怎样？
* 您希望会谈内容侧重于哪些方面？
* 若您今天能够询问辅导教练一个问题，您希望问什么？

|  |
| --- |
|  |

**会谈中**

* 您在您的教练会谈中注意到了什么？
* 您在教练会谈中的感受如何？
* 是否有一些值得注意的事情发生？

|  |
| --- |
|  |

**会谈后**

* 您的辅导教练给予您怎样的反馈？
* 您对于该反馈的感受如何？
* 您接下来将会侧重于哪些方面？
* 您会采取怎样的行动来改进您的教练会谈？

|  |
| --- |
|  |

# **会谈 2 - 作为教练**

|  |  |
| --- | --- |
| **日期:** | **辅导教练:** |

**会谈前**

* 您目前着手准备的怎样？
* 您希望会谈内容侧重于哪些方面？
* 若您今天能够询问辅导教练一个问题，您希望问什么？

|  |
| --- |
|  |

**会谈中**

* 您在您的教练会谈中注意到了什么？
* 您在教练会谈中的感受如何？
* 是否有一些值得注意的事情发生？

|  |
| --- |
|  |

**会谈后**

* 您的辅导教练给予您怎样的反馈？
* 您对于该反馈的感受如何？
* 您接下来将会侧重于哪些方面？
* 您会采取怎样的行动来改进您的教练会谈？

|  |
| --- |
|  |

# **会谈 3 - 作为教练**

|  |  |
| --- | --- |
| **日期:** | **辅导教练:** |

**会谈前**

* 您目前着手准备的怎样？
* 您希望会谈内容侧重于哪些方面？
* 若您今天能够询问辅导教练一个问题，您希望问什么？

|  |
| --- |
|  |

**会谈中**

* 您在您的教练会谈中注意到了什么？
* 您在教练会谈中的感受如何？
* 是否有一些值得注意的事情发生？

|  |
| --- |
|  |

**会谈后**

* 您的辅导教练给予您怎样的反馈？
* 您对于该反馈的感受如何？
* 您接下来将会侧重于哪些方面？
* 您会采取怎样的行动来改进您的教练会谈？

|  |
| --- |
|  |

# **会谈 4 - 作为教练**

|  |  |
| --- | --- |
| **日期:** | **辅导教练:** |

 **会谈前**

* 您目前着手准备的怎样？
* 您希望会谈内容侧重于哪些方面？
* 若您今天能够询问辅导教练一个问题，您希望问什么？

|  |
| --- |
|  |

**会谈中**

* 您在您的教练会谈中注意到了什么？
* 您在教练会谈中的感受如何？
* 是否有一些值得注意的事情发生？

|  |
| --- |
|  |

**会谈后**

* 您的辅导教练给予您怎样的反馈？
* 您对于该反馈的感受如何？
* 您接下来将会侧重于哪些方面？
* 您会采取怎样的行动来改进您的教练会谈？

|  |
| --- |
|  |

# **会谈 5 - 作为教练**

|  |  |
| --- | --- |
| **日期:** | **辅导教练:** |

 **会谈前**

* 您目前着手准备的怎样？
* 您希望会谈内容侧重于哪些方面？
* 若您今天能够询问辅导教练一个问题，您希望问什么？

|  |
| --- |
|  |

**会谈中**

* 您在您的教练会谈中注意到了什么？
* 您在教练会谈中的感受如何？
* 是否有一些值得注意的事情发生？

|  |
| --- |
|  |

**会谈后**

* 您的辅导教练给予您怎样的反馈？
* 您对于该反馈的感受如何？
* 您接下来将会侧重于哪些方面？
* 您会采取怎样的行动来改进您的教练会谈？

|  |
| --- |
|  |

# **会谈 6 - 作为教练**

|  |  |
| --- | --- |
| **日期:** | **辅导教练:** |

**会谈前**

* 您目前着手准备的怎样？
* 您希望会谈内容侧重于哪些方面？
* 若您今天能够询问辅导教练一个问题，您希望问什么？

|  |
| --- |
|  |

**会谈中**

* 您在您的教练会谈中注意到了什么？
* 您在教练会谈中的感受如何？
* 是否有一些值得注意的事情发生？

|  |
| --- |
|  |

**会谈后**

* 您的辅导教练给予您怎样的反馈？
* 您对于该反馈的感受如何？
* 您接下来将会侧重于哪些方面？
* 您会采取怎样的行动来改进您的教练会谈？

|  |
| --- |
|  |

**完成与反思**

恭喜！您已完成了教导辅导课。

在**能力 2: 体现教练心态**中**，**ICF指出

*体现教练心态 - 一种开放、好奇、灵活和以客户为中心的心态 - 是一个需要持续学习和发展、建立实践思考和会谈预备的过程。这些要素发生在教练的职业生涯旅程中，无法在某一个瞬间完全捕捉到。*[***https://coachingfederation.org/pcc-markers***](https://coachingfederation.org/pcc-markers)

该教练辅导日志是课后思考和自我评估的练习。现在请花一些时间思考一下您在此过程中所经历的学习。您可以将以下这些问题用以提示，也可以写下自己的叙述。选择您认为最合适自己的方式。

**提示**

* 进入教练辅导课时您面临的最大恐惧是什么？
* 您是如何准备教练辅导课的？
* 在此过程中，您遇到的最大挑战是什么？
* 您所学到的让您感到惊讶或最出乎意料的一件事是什么？
* 您未来的主要目标是什么？



**请使用其中部分提示为引导在论坛中发帖。**