|  |
| --- |
| **如何创建您的有力的工具** |

**简介**

所有ICA的毕业学员都会创建一个有力的工具。观点重塑是我们课程的核心，也可能是您教练过程的核心。请参照下列5个步骤的过程：

第一步：反思您的教练会谈

第二步：定义一个视角

第三步：描述您的有力的工具

第四步：获得反馈

第五步：编辑和发布您的有力的工具

**第一步：反思您的教练会谈**

*请结合您的同侪教练会谈。是否有您将客户的视角转换的成功案例？或者您帮助客户看到了他们之前从未察觉的角度？请采用以下重点问题来描述一下这次会谈：*

重点问题：

* 在该会谈中，有哪些挑战和/或成功？
* 您是否要求您的客户思考一个特别的概念？
* 会谈中出现了哪些观点或信仰？
* 您或客户是如何改变看待事物的方式，并因此而体会到心情的改善（体现在信仰上），发现新的选择或采取新的行动？

|  |
| --- |
|  |

**第二步：定义一个视角**

请记住您在第一步中的反思，思考一个局限可能性的观点。您所看到的或亲生经历的会产生限制思维的事情。它是我们思维成长和采取行动的绊脚石。（例如：恐惧、匮乏、不安全感）。然后选择一个积极的有力的观点，来翻转您的消极观点。（如自由、富足、承担风险）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **请在此输入（消极）** | **和** | **请在此输入（积极）** |

**第三步：描述您的有力的工具**

以以下重点问题为指导，描述您的观点背后的想法。从消极观点开始然后转变至积极的观点。尽量使您的描述简洁。不超过600字。

重点问题：

* 您所选择的消极观点的起因是什么？
* 通常在社会中是如何表现的？是否有些会收到这些观点的影响？
* 从这个角度思考或行动会带来怎样的后果？
* 您对这种消极观点是否有任何个人经验？
* 为何您选择这些观点作为翻转的观点？
* 从积极的角度思考或行动的预期结果是什么？

|  |
| --- |
|  |

**第四步：获得反馈**

在您的同侪教练中测试您的有力的工具，并在论坛中分享。

重点问题

您的客户的体验感怎样？

哪些是有效的？

哪些是无效的？

哪些部分是需要改进的？

反思这次会谈经历

|  |
| --- |
|  |

**第五步：编辑和发布您的有力的工具**

**真实性**

在您为作品集进行调研时，您可以通过观看视频、阅读文章、听播客、重温ICA的模块、从互联网搜索等等方式。所有以上方式都被认为是拓展您的学习的宝贵自愿。但是必须注意，您不能够过度依赖第三方的内容，或者在没有标注参考文献的情况下使用这些内容。

具体请参照ICA的有关[学术诚信的政策](https://cnsupport.icoachacademy.com/support/solutions/articles/4000178401-%E6%94%BF%E7%AD%96%EF%BC%9A%E5%AD%A6%E6%9C%AF%E8%AF%9A%E4%BF%A1-policy-academic-integrity)

**格式**

封面：主题、您的姓名、邮箱、课程

字数：1500 - 2000 字之间

参考：可以借鉴第三方（参考学术诚信）

格式：必须存为 word 格式文档，字体大小12号，行间距1.5

一旦您的文字稿完成后，请反复阅读，注意错别字、拼写、语法和格式。您也可以通过在论坛上发表来收集同侪学员们的反馈。该文稿必须在申请毕业时同毕业清单列表一起提交。