

## **Program Kursu Life Coach 72h**

- Teoretyczne aspekty life coachingu
  - *Wprowadzenie do tematyki life coachingu*
  - *Life coaching a coaching*
  - *Sesje coachingowe*
  - *Coach i coachee*
  - *Komunikacja interpersonalna*
  - *Profesjonalizm coacha*
  - *Proces coachingowy*
  - *Etyka pracy life coacha*
- Narzędzia coachingowe
  - *Koło życia / Koło priorytetów*
  - *Strategia Disneya*
  - *Pytania odkrywające horyzont dostępnych możliwości*
  - *Matryca zarządzania czasem*
  - *Mapa celów i marzeń*
  - *Metoda lustra*
  - *Zaczynaj z wizją końca*
  - *Analiza SWOT*
  - *Model poziomów logicznych Diltsa*
  - *Kotwiczenie stanów i zasobów*