

国际教练学院

教练培训课程

HOME2012 年 6 月

教练培训课程大纲

学习者指南

概要

这个文件概述了 ICA 教练培训计划—特征、内容、课程表和范围—对学习
者/教练是一个引导图。

欢迎辞

您好，我是 Robyn Logan，是国际教练学院 ICA 的执行总裁和创始人。很荣幸欢迎你来到我们学院。

加入国际教练学院 ICA 的教练培训意味着加入了一个全球社群，成为你可以做到的最好的专业教练。ICA 已在全球 90 多个国家培训教练，课程用两种语言（英语和汉语）交付。我们相信 coaching 是一种通用的技能，无论你当前在哪里，还是将来在哪里，coaching 都是有用的。

自 2001 年以来，通过向学员提供经由国际教练联盟 International Coach Federation 认证的高品质的专业教练培训课程，我们聚焦于提高 coaching 在全球的信誉。我们交付的教练培训挑战和引导教练不仅成为 coaching 行业的领导者，而且成为他们所从事的很多不同行业的领导者。

我们的专业教练培训课程非常严密，包括理论和实践的均衡融合。所有的都要求个人思考、coaching 道德方面的鉴别以及对国际教练联盟 ICF 规定的 coaching 核心能力的很好的理解。

但是真正使得我们的培训独具一格的是我们令人难以置信的多样性全球社群（到我们的论坛看一看你就会明白我的意思）。我们非常高兴你想要成为通过 coaching 改变世界的一份子，我们希望，像我们一样，你将会喜欢这次经历。

ICA 的学习者和同事们，我们制定了这份指南，希望在你通向掌握 coaching 能力、更好的 coaching 仪态、对你的工具和技艺的真正信心以及在专业 coaching 领域实质性的培训和知识的旅途中对你有所帮助。这里，你会找到三个首要的 ICA 教练培训课程的信息—初级、认证和高级—以及它们的内容、比较和特征。我们欢迎你，并且鼓励你利用我们提供的—我们的课程、课程模块和工作坊—以及我们国际社群的连接力。

首字母组合词和术语词汇表

ICA 术语

ICA: International Coach Academy 国际教练学院

ICF terms ICF 术语

ICF: International Coach Federation 国际教练联盟
ACTP: Accredited Coach Training Program 认证教练培训课程
ACC: Associate Certified Coach 一般认证教练
PCC: Professional Certified Coach 专业认证教练
MCC: Master Certified Coach 大师级教练

Training terms 培训术语

课程领域: 实质性的学习领域，包括课程和课程模块

课程: 有主题的学习领域，包括围绕某一特殊学习领域的一些课程模块。在每个关键学习领域内，有一些具体的课程探索该领域。例如，在每个教练技能和知识这个关键学习领域里，有 5 门课程。

学习模块: 学习模块是在每门课程里的具体主题。例如，在框架和理论这门课程里，有 5 个学习模块，是构成教练技能和知识关键学习领域的一部分。

关键学习领域 目前在每个大纲里，包括 3 个总体的学习领域：
教练技能和知识、教练发展、实践和监督

研讨会 一些教练会谈为学员提供“研讨”某个主题的机会—通过尝试内容和接受反馈参与进来。它们都提供输入，要求学员参与、表现和同事的学习和批评。

电话课堂 这是交付具体的课程模块和研讨会的方法。这种学习工具伴随有基于网络的资源，包括 ICA 的教练论坛，阅读和思考，实践和监督。

教练培训课程总结

国际教练学院（ICA）提供 3 种培训课程，基础教练课程、认证教练课程和高级教练课程。

Courses	Essential	Certified	Advanced
Coach Foundation	✓	✓	✓
Life Design	✓	✓	✓
Coach Skills	✓	✓	✓
Frameworks & Theories	x	✓	✓
Advanced Coach Skills	x	x	✓
Power Tools	x	✓	✓
iCoachPortfolio	x	✓	✓
Advanced Portfolio	x	x	✓
Practicum	8 hrs	18 hrs	24 hrs
Supervised	x	18 hrs	24 hrs
Peer Coaching	36 hrs	60 hrs	75 hrs
Client Management	✓	✓	✓
Graduation Period	12 months	18 months	3 years
Program Access	12 months	18 months	Lifetime

包含的内容

- ➔ 每种培训计划包括了一些课程，每门课程包含了一些课程模块。
- ➔ 上面表格显示的时间为课程参与时间，就是说不包括在家学习和自学时间。
- ➔ 毕业周期就是一个时间窗口，其间我们会支持你毕业。ICA 有相当高的毕业率，其部分原因是由于我们为想要毕业的学员提供高水平的支持和引导。
- ➔ 课程使用权就是一个时间段，这段时间你可以重回 ICA 在线学习环境，有权进入课程模块，论坛和电话课堂。

关键学习领域 1：教练技能和知识

这个学习领域的课程和课程模块的重点是介绍和教练会谈相关的技能和知识。关键学习领域的课程包括：

- 基础教练
- 生命设计
- 教练技能
- 框架和理论
- 高级教练技能

关键学习领域 2：教练发展

在这里，你发展和深化你的教练会谈。这个学习领域介绍了崭新的转变客户观点的工具。你也将会学习如何开发你自己的教练会谈组合，包括你的教练会谈有力的工具和你的教练会谈模式。在这个关键学习领域提供的课程包括：

- 有力的工具
- 自我发展
- 高级组合

关键学习领域 3：实践和监督

在这个学习领域，通过数小时亲自接触教练会谈，你将会形成自己作为教练的独特风格。你也会从被教练中获益匪浅以及学习客户管理策略。这个关键学习领域提供的课程包括：

- 实践
- 监督下的教练会谈
- 同侪教练
- 客户管理

1. 基础教练培训课程

基础教练培训课程提供了入门级的教练会谈技能和对教练会谈基本原则的理解。基础教练重点是培养核心能力中的坚实基础，例如积极聆听、教练会谈仪态、有力的问题和付诸行动。

→ 课程参与时数：60 次电话课堂的时数

→ 课程为期 6 个月

→ 学员拥有进入课堂权限的时间是一年

→ 课程包括认可的教练培训时数

关键学习领域，课程和时数（60 小时）

关键学习领域: 教练技能和知识	时数
基础教练	14 小时
生命设计	14 小时
教练技能	16 小时

关键学习领域: 实践和监督下的教练会谈	时数
实践	8 小时
同侪教练	4 小时
客户管理	4 小时

同侪教练之间会谈时数

角色	时数
作为教练	至少教练他人 36 小时 必须分为 3 位客户（2 位 ICA 内部的同侪教练，1 位 ICA 外部的客户）
作为客户	作为客户至少 12 小时 建议你在教练其他同侪之前，先被其他教练教练 12 个小时

2. 认证教练培训课程

课程总结

→ **126** 个电话课堂时数

→ 学员可以在介于 **6 到 18** 个月内毕业

→ 学员拥有进入课堂权限的时间是一年半

→ 认证教练培训课程—满足 **ICF** 对于认证教练的培训要求

关键学习领域，课程和时数（126 小时）

关键学习领域: 教练技能和知识	时数
基础教练	14 小时（7 个课程模块 x 2 次电话课堂）
生命设计	14 小时（7 个课程模块 x 2 次电话课堂）
教练技能	16 小时（8 个课程模块 x 2 次电话课堂）
框架和理论	12 小时（6 个课程模块 x 2 次电话课堂）

关键学习领域: 教练发展	时数
有力的工具	18 小时（9 个课程模块 x 2 次电话课堂）
自我发展	6 小时（3 个课程模块 x 2 次电话课堂）

关键学习领域: 实践和监督下的教练会谈	时数
实践	18 小时（12 次会谈 x 1.5 小时）
监督下的教练会谈	18 小时（12 次会谈 x 1.5 小时）
同侪教练会谈	6 小时（3 个课程模块 x 2 次电话课堂）
客户管理	4 小时（2 个课程模块 x 2 次电话课堂）

同侪教练之间会谈时数

ROLE	时数
作为教练	至少教练他人 60 小时
作为客户	作为客户至少 24 小时 建议你在教练其他同侪之前，先被其他教练教练 12 个小时

3.高级教练培训课程

课程总结

- 152 个远距课堂时数
- 学员可以在 3 年内毕业
- 学员拥有终生进入课堂的权限
- 认证教练培训课程—满足 ICF 对于认证教练的培训和教练会谈要求

关键学习领域，课程和时数（152 小时）

关键学习领域: 教练技能和知识	时数
基础教练	14 小时
生命设计	14 小时
教练技能	16 小时
框架和理论	12 小时
高级教练技能	10 小时

关键学习领域:教练发展	时数
有力的工具	18 小时
自我发展	6 小时
高级组合	终生

关键学习领域:实践和监督下的教练会谈	时数
实践	24 小时
监督下的教练会谈	24 小时
同侪教练会谈	10 小时
客户管理	4 小时

同侪教练之间会谈时数

角色	时数
作为教练	至少教练他人 100 小时 这可以分为内部/外部客户，但是必须有 75 小时是付费的/交换的，25 小时免费的 对于内部作为付费的/交换的教练会谈，作为客户和教练的教练会谈必须是对等的 至少有 8 位客户
作为客户	作为客户至少 24 小时，最多无上限。 建议你在教练其他同侪之前，先被其他教练教练 12 个小时

课程表—课程，课程模块，电话课堂

以下是对 3 种培训课程里所有课程、课程模块和电话课堂的一个总结。（并非所有的课程模块都包含在这 3 种课程里）

课程：教练基础

在这个课程里，我们包含了作为教练的一些基本的元素。你将会学到教练会谈和其它形式的“支持”，例如咨询、辅导、培训以及心理治疗等的不同之处。

我们也会教给你各种不同的作用所产生和影响教练会谈的发展，并且我们包含了作为教练所要求的主要技能和品质。

最后，在这个基础入门课程里，我们包括了对你整个课程的成功至关重要的技能之一——自主学习。人们天生富有创造性，足智多谋，并且通常支配他们自己的学习。你所带来的探究、好奇和质疑的品质，以及你如何选择参与到我们将交付给你的高品质内容中去，这些不仅将会深刻影响你的学习经历，而且会影响到你的学习结果。

您将会学习：

- 影响教练会谈的一些关键的哲学、理论和举动
- 对教练会谈课程模块的一些简介
- ICA 教练会谈模式的一些主要特征
- 进行教练会谈所需要的核心技能
- 如何组织你的个人学习课程以及从 ICA 培训中收到最好的结果
- ICF 能力的定义和作用
- 你可能会碰到的法律和道德问题以及减少风险的策略

课程模块	电话课堂
何为教练	2 次
教练会谈模式	2 次
教练影响力	2 次
教练技能和品质	2 次
自主学习	2 次
国际教练联盟认定之教练能力	2 次
道德和法律	2 次

课程：生命设计

作为教练，你将要学习的很多技能其实就是生活技能。例如，让我们以“意识”为例，这对于教练来说是一个核心技能。你需要能够帮助你的客户创造意识，帮助他们识别在他们‘故事’表面的下面到底发生了什么。但是，自我意识，这个技能在生活的很多方面也非常重要（你的孩子、你的关系、你的工作场所，等等）。这些模块中的技能可能甚至是你真正“传授”给客户的技能。

你将会学习：

- 识别你自己的价值观和生活目的
- 意识的重要性以及在你和你的客户中如何创造更多的意识
- 如何识别你的潜在信念
- 提高自信的策略
- 教练会谈中评判的作用以及教练会谈中保持抛除评判的策略
- 如何制定你自己的学习和发展计划

课程模块	电话课堂
价值观和生活目的	2 次
意识	2 次
潜在信念	2 次
自信	2 次
自我管理	2 次
抛除评判	2 次
自我发展计划	2 次

教练技能

作为教练，教练技能是一些让你一举成名的核心能力。虽然这些技能中有很多可以用于其它环境下（教学、管理、教育子女等），这门课程中，你将会学习如何特别地把它们应用于教练会谈的背景下。这门课程中所传授的技能将会给你在任何时间任何地点教练任何人的自信。

你将会学习：

- 如何像一位教练一样聆听
- 如何询问有力的教练会谈问题
- 如何为你的客户设置架构
- 如何帮助你的客户创建一个愿景或者行动计划
- 认可的力量
- 如何保持客户有责任感
- 在教练会谈的背景下如何建立信任

课程模块	电话课堂
有力的倾听	2 次
有力的问题	2 次
责任感	2 次
架构	2 次
视觉化	2 次
认可	2 次
付诸行动	2 次
建立信任	2 次

框架和理论

这些课程模块为一些通常较为复杂的理论提供了简介和理解，并且把它们分解为容易理解的组块。这里你会发现一些对教练会谈曾经产生影响的关键理论和哲学，它们对教练会谈仍然有着一定的影响。你也将会学习每个理论如何实际地应用于教练会谈。

你将会学习：

- 影响教练会谈的关键理论的主要原则
- 如何连同教练会谈一起应用和使用这些理论
- 作为一种方法论和职业，教练会谈的根源

课程模块	电话课堂
Coaching 历史	2 次
神经语言程序学	2 次
情商	2 次
正念	2 次
肯定式探询	2 次
认知行为治疗	2 次

高级教练技能

这门课程将传授于你谈话中用到的一些高级教练会谈技能，将谈话引向更深层次。这里假设你已经拥有既定的教练会谈知识，而正在寻求崭新的和更深一层的方式影响你的客户的生活。

你将会学习：

- 如何深化你的教练会谈
- 何时以及如何使用高级教练策略，像创意和感恩
- 概念的重要性，例如意向和多样性

课程模块	电话课堂
创意	2 次
激励	2 次
多样性	2 次
意向	2 次

有力的工具

ICA 国际教练学院有力的工具闻名世界。创造于 10 年前，它们是一系列你可以用来将客户无力的观点转变为有力的观点的区别或者视角。只有在 ICA 才有传授，你将会发现在整个学习过程中，你会反复回到这些模块中。

你将会学习：

- 如何重塑一个观点
- 如何帮助你的客户识别无力的观点
- 如何帮助客户从无力的观点转变为有力的观点
- 在教练会谈的背景下如何使用 ICA 有力的工具

课程模块	电话课堂
重塑观点	2 次
承诺与尝试	2 次
责任与责备	2 次
信任与怀疑	2 次
回应与反应	2 次
真相与假象	2 次
轻松与负重	2 次
行动与拖延	2 次

自我发展

自我发展课程提供了帮助你的教练会谈活跃起来的见解。作为教练，你从这里真正开始探索你是谁。没有两个教练是一样的，每个人都有他或者她自己的个人风格、不同的专业背景以及教练会谈之外技能和知识的特殊组合。

在这门课程里，你将会建立你自己的教练会谈模式，创造你自己的有力工具和教练会谈风格。所有这些融合到一起正好构成了你自己的教练组合。

你将会学习：

- 如何创造你自己的有力工具
- 如何建立你自己的教练会谈模式
- 作为专业教练，如何发现你真正的‘风格’

课程模块

电话课堂

创造你的有力工具

2 次

Model 建立你的教练会谈模式

2 次

创造你的专业风格

2 次

高级教练组合

这是一个高级研讨会，其目的是帮助你创作高品质的教练会谈材料。你将会接受我们教练导师的指导和建议，有机会和你的同侪一起研讨你的教练会谈组合。在这个研讨会中，你所开发的材料将是即刻能够应用，并且随时可以发行的。

学习结果

- 如何评估你的有力工具的可读性和可用性
- 如何使你的教练会谈模式清晰化和简单化
- 如何创造和开发能够支持你真正的教练会谈风格的作品
- 如何创作人们想要看到/听到/阅读的作品

课程模块

电话课堂

组合研讨会

无上限

实践

教练会谈实践研讨会为你提供运用教练技能培训课堂上所学到知识的机会，体验真正的教练会谈。

你将会学习：

- 实践和 ICF 规定之能力一致的教练会谈
- 理解和清楚表达出你的教练会谈中使用的技能和技艺
- 从教练会谈中分析和识别你的学习
- 识别和概述你的教练会谈流程
- 识别你的优点并且强化它们，识别你的缺点并且克服它们

课程模块	基础	认证	高级
教练会谈实践	10 小时	18 小时	24 小时

监督下的教练会谈

在监督下的教练会谈课堂上，你可以展示你的教练会谈技能以及在整个课程中所学到和积累的知识。当你教练他人和聆听你的同侪教练会谈的时候，你将会越发精进自己的教练会谈。

你也会被一个专业教练或者大师级教练观察，他将会给你有效的反馈，帮助作为专业教练的你进一步成长，他也会根据 ICF 规定之能力对你进行评估。

你将会学习：

- 如何在高层次进行教练会谈
- 从观察高级教练会谈所得到的深刻见解
- 开发你的教练会谈风格和技能中培养的自信

课程模块	基础	认证	高级
监督下的教练会谈	10 小时	18 小时	24 小时

同侪教练

同侪教练会谈课程有两个组成部分：教练他人和被他人教练。在很多方面，这是课程最有力的一部分。这是理论和实践结合的地方，在这里你可以实施和运用你将会学到的很多技能和工具。

作为教练，你将会有机会实践课程中学到的很多教练会谈技能。然后，有了客户给你的反馈以及自我思考后，你就有能力进入一个不断进步的循环中去。

你将会实践：

- 建立一份教练会谈协议
- 进行和组织一次教练会谈
- 如何推动客户前进
- 如何识别和消除挑战
- 如何完成一份教练会谈协议

课程模块

电话课堂

建立你的同侪教练会谈

2次

同侪教练会谈研讨会

2次

客户管理

客户管理可以成就或者毁灭一个教练的执业。在这个课程里你将会学习客户管理的要领以及对充满挑战的客户的策略。

你将会学习你和你的教练会谈的客户之间的客户合同或者“协议”的三个步骤。

你将会学习：

- 如何建立客户期望
- 如何从客户那里测量和接受反馈
- 如何建立一份教练会谈协议
- 如何应付不随和的或者充满挑战的客户

课程模块

电话课堂

教练会谈合同

2次

管理充满挑战的客户

2次