

Curriculum für die Ausbildung zum Personal Coach

Inhalte und Ziele

Nur eine starke und gefestigte Persönlichkeit, die mit sich selbst im Reinen ist, kann andere Menschen als Coach kompetent und empathisch bei deren Persönlichkeitsentwicklung unterstützen und begleiten. Aus diesem Grund setzt die ganzheitliche Ausbildung zum Coach nach der Herzfeld-Methode bei der Festigung und Erweiterung der eigenen sozialen und kommunikativen Kompetenzen der Teilnehmerinnen an.

An zwölf intensiven erlebnisreichen Wochenenden spannt die Ausbildung den Bogen von wissenschaftlichen Grundlagen aus Psychologie und Kommunikationswissenschaften, aktuellen Erkenntnissen aus der Gehirnforschung über Coaching Tools, pferdegestütztes Coaching und Schwertraining bis zur Positionierung und zum Selfmarketing.

Das Lehrkonzept nach der Herzfeld-Methode garantiert eine individuelle und inter-disziplinäre Ausbildung aus konsequent weiblicher Sicht.

Abschluss

Die Ausbildung schließt mit dem Zertifikat der Herzfeld Akademie ab. Die Ausbildung entspricht den Richtlinien der Coachingverbände DVCT, DCV und DBVC.

Investition

Ihre Investition für die Ausbildung zum Personal Coach beträgt für Privatpersonen und Einzelunternehmer/innen 4.820,00€ (zzgl. 19% MwSt.). Für Unternehmen 6.980,00€ (zzgl. 19% MwSt.). Für das Modul Teamentwicklung und Outdoortraining sind zusätzlich ca. 120,00€ acht Wochen vor dem Modulbeginn zu entrichten.

Modulübersicht

Die Aus- und Weiterbildung umfasste 192 Kontaktstunden à 45 Minuten an zwölf Wochenenden mit je 16 Kontaktstunden. Folgende Inhalte werden vermittelt:

Modul 1 - Einführung: Was ist Coaching?

- Vermittlung von Grundlagenwissen zum Coaching
- Klärung von persönlicher Motivation und Erwartungen
- Differenzierung von Coaching, Supervision, Mediation und Psychotherapie
- Die Rollen von Coach und Klient
- 5-Phasen-Modell des Coaching-Prozesses

Modul 2 - Kommunikation und Modelle

- Einführung in grundlegende Kommunikationsmodelle
- Sprache als Führungsinstrument bewusst und gezielt einsetzen
- Beeinflussung von Wahrnehmung durch Gedanken, Gefühle, Urteile
- Interventionstechniken
- Authentische Sprache sprechen

Modul 3 - Kernkompetenzen eines Coaches

- Wesentliche Fähigkeiten sichtbar machen
- Vertrauensbasis schaffen
- Die innere Welt des Klienten erforschen
- Fragetechnik - Wer fragt, der führt!
- Der innere Antreiber
- Walt-Disney-Modell
- NLP Logische Ebenen - Die Hierarchie eines Konfliktes

Modul 4 – Modul 4a - Ethik im Coaching, Modul 4b - Positionierung

- Werte- und Handlungsethik als Vertrauensperson
- Männliche und weibliche Ethik und Moral
- Praxistraining ethische Lebensführung
- Reflexion eigener Grundsätze und Ethik
- Ursachen und Umgang mit Geschlechtsunterschieden im Führungskontext
- Geschlechtsrollenstereotype und ihre Wirkung

Modul 5 - Pferdegestütztes Coaching

- Wahrnehmung der inneren Haltung zu sich selbst und gegenüber dem Coache
- Feinjustierung der Körpersprache, nonverbale Kommunikation
- Erwartungen und Ansprüche reflektieren, verändern
- Eigene Stärken, Schwächen und Wirkung erkennen

Modul 6 – Team- und Outdoortraining

- Outdoortraining und Erlebnispädagogik als Schlüssel zur Teambildung, -entwicklung und -führung im Coaching
- Die Dynamik von funktionierenden Teams und Gruppen im Coachingprozessen
- Leiten und Begleiten von Gruppen mit Vision, Kooperation statt Konkurrenz
- Natürliche Zusammenhänge erkennen
- Handwerkliche Herausforderungen meistern
- Begeisterung für die Natur wecken

HINWEIS: Für Übernachtung inklusive Frühstück sind zusätzlich ca. 120,00 € zu entrichten.

Modul 7 – Achtsamkeit, Meditation und Schwertraining

- Achtsamer Umgang mit den eigenen Ressourcen
- Techniken zur Stressprophylaxe und Förderung der Gesundheit
- Wissenschaftliche Studien der Hirnforschung zur Wirksamkeit von Meditation
- Theorie und Praxis von Meditation, Qi-Gong und Zen
- Praktische meditative körperorientierte Entspannungstechniken und Selbstreflexion
- Kenjutsu – japanische Schwertkunst, Tugenden wie Gelassenheit, Mut, Präsenz und Durchsetzungsvermögen

Modul 8 – Emotionsmanagement und Tools

- Die Macht der Emotionen
- Wahrnehmungsprozesse verstehen
- Motivationale Prozesse, grundlegende Aspekte der Emotionsverarbeitung
- Methoden zum inneren Gleichgewicht
- Arbeiten mit den Gedankenebenen
- Tools und Glaubenssätze
- Somato-emotionales Updating
- „The Work“ von Byron Katie

Modul 9 - Modul 9a - Farbe und Stil, Modul 9b - Gendertalk

- Farbberatung nach der Jahreszeitenmethode
- Stilanalyse und Stilberatung
- Imageanalyse und Imageberatung
- Positionierung: den eigenen Focus erkennen, vermitteln und formulieren
- Positionierung als Basis des eigenen Karrierewegs oder eigenen Geschäftsmodells

Modul 10 – Systemisches Coaching

- Grundlagen und Erkenntnisse der Systemtheorie
- Systemisch-lösungsorientierter Ansatz
- Modelle des Systemischen Coachings
- Tools im Systemischen Coaching

Modul 11– Modul 11a - Personality Marketing, Modul 11b - Coaching-Praxis

- Individuelle Stärken-Schwächen-Analyse und berufliche Zielfindung
- Marktpositionierung und Zielgruppen
- Kernbotschaften
- Überblick über geeignete Online- und Offline-Kommunikationsinstrumente
- Erste Schritte zum eigenen Marketing- und Kommunikationskonzept
- Coaching Fallstudien
- Praxisübungen Coaching

Modul 12 – Aktuelle Methoden des Coachings, Abschluss und Neubeginn

- Weiterentwicklungen im Bereich Methoden
- Neuere Methoden im Coachingprozess
- Reflexion und Abschlussprüfung
- Teamaufgabe und ... „Wie geht es weiter?“
- Abschlussfeier und Zertifizierung

Die Module können in einer anderen sinnvollen Reihenfolge stattfinden.