

Life Coach (IHK) - m/w/d

Zertifikatslehrgänge (IHK)



Perspektiven

Die Ausbildung zum Life Coach befähigt Sie, einen Coachingprozess zielorientiert zu planen, durchzuführen und nachzuhalten. Hierzu lernen Sie die strukturierte Gesprächsführung, systemische Fragetechniken, die Bedeutung und den Umgang mit Emotionen sowie emotional intelligente Kommunikation. Ihre Fähigkeiten, den Coachingprozess erfolgreich zu steuern, wird mit den spannenden Kenntnissen zu den psychologischen Grundlagen des menschlichen Verhaltens unterstützt.

Sie lernen die Bedeutung kindlicher Prägungen, Wertemuster, den Umgang mit Glaubenssätzen und den daraus resultierendem Umgang mit Emotionen bei sich und anderen anhand fundierter Praxisansätze kennen.

Durch diese Kombination aus den psychologischen Basics sowie den Coachingtools, erhalten Sie einen wirksamen und praxisnahen Methodenkoffer, der sich gezielt auf die Bereiche des Lebens und der Lebensphasen anwenden lässt. Als Life Coach sind Sie versierter Gesprächspartner zur Standortbestimmung sowie der Persönlichkeitsentwicklung oder auch Umsetzung von Visionen und einer möglichen Zukunftsausrichtung.

Zielgruppe

Selbstständige Trainer und Coaches, Fachtrainer und Berater in Unternehmen, Junior Trainer / -Einsteiger, Junior Coaches, Berater, Menschen, die einen menschenorientierten Fokus weiter ausbauen möchten

Voraussetzungen

Sie haben Freude an der Arbeit mit Menschen und bringen optimalerweise erste Erfahrungen und Kenntnisse in diesem Bereich mit.

Wünschenswert sind ein Studium bzw. Ausbildung im Bereich Pädagogik, soziale Arbeit, oder einer ähnlichen Fachrichtung

Nutzen

- kleine Gruppen, max. 14 Teilnehmer
- jeder Teilnehmer trainiert während der Weiterbildung kontinuierlich selbst
- individuelle Selbstreflexion und ausführliches Experten-Feedback für die persönliche Weiterentwicklung der Trainingskompetenzen
- ausführliches Handout

Gerne berate ich Sie
am Standort
Regensburg
Gewerbepark:

Birgit Röhl

☎ 0941 409257-120

✉ roehl@ihk-
wissen.de

Gerne berate ich Sie
am Standort Weiden:

Evelin Gabriel

☎ 0961 398982-222

✉ gabriel@ihk-
wissen.de

Gerne berate ich Sie
am Standort
Regensburg
Gewerbepark:

Corinna Brosig

☎ 0941 409257-420

✉ brosig@ihk-
wissen.de

Inhalt

Modul I: Coachinggrundlagen

Coaching, dessen Aufgabengebiete und Wurzeln

Definition und Abgrenzungen (In Anlehnung an den Deutschen Bundesverband Coaching e.V.)

Verschiedene Theorien und Grundlage von Coaching (z.B. Gestalttherapie (Perls, 1944) oder Lösungsorientierte Kurzzeittherapie (DeShazer, 1988))

Kommunikationswerkzeuge (Grundlagen) für wirksames Coaching

Mitgehen, Mitgehen Führen („Pacing & Leading“ (NLP))

Fragetechniken anwenden (z.B. Zirkuläre Fragen, Offene Fragen etc.)

Direktive und non-direktive Gesprächsführung

Feedback geben (z.B. WWW-Feedback oder Feedforward)

Anliegensklärung im Coaching

Ziele formulieren (SMART: Spezifisch, messbar, realisierbar, terminiert)

Das Coachinghaus

Coachingsitzung strukturieren

Struktur und Ablauf eines Coachingprozesses

Vor- und Nachbereitung

Modul II: Umgang mit Emotionen im Coaching

Emotionen Grundlagen

Entstehung von Emotionen (In Anlehnung an Scherer, 1997)

Grundmotive des menschlichen Verhaltens (In Anlehnung an McClelland, 1987; Heckhausen (2018) und Deci & Ryan, 2018)

Umgang mit Affekten

Arbeit mit inneren Anteilen

Arbeiten mit dem Systembrett (In Anlehnung an die systemische Familientherapie: Definiert durch Watzlawick, Palazzoli & Luhmann)

Umgang mit schwierigen Emotionen

Bewertungen aufgeben (In Anlehnung an die Appraisal-Theorie, Ellsworth 2013)

Intelligenter Umgang mit Emotionen: Der Emotional Management Prozess (In Anlehnung an die Verhaltenstherapie siehe z.B. Sachse & Langens)

Modul III: Persönlichkeits(-entwicklung)

Entstehung von Mustern und Glaubenssätzen

Prägungen von Verhaltensmustern (In Anlehnung an Strack & Deutsch, 2004)

Methode: The Work (In Anlehnung an Katie Byron)

Arbeiten mit Ressourcen im Coaching

Methoden: Ressourcenrucksack

Methode: Fantasieinsel

Wertesysteme des Menschen

Grundlagen: Was sind Werte? (In Anlehnung an Rockeach, 2008)

Methode: Werteübung

Entscheidung (Coaching von Anliegen im Bereich Entscheidungen)

Methode: Tetralemma

Methode: Stühlübung

Modul 4: Achtsamkeit und Beziehungen

Zwischenmenschliche Konflikte meistern

Konflikte konstruktiv ansprechen (In Anlehnung an: GFK (Rosenberg) und Harvard-Methode (Fisher, 1981))

SAG-ES Modell (In Anlehnung an Schmidt, 2011)

Eigene Motive und Bedürfnisse erkennen

Die 5 Säulen der Identität (In Anlehnung an Petzold, 2005)

Familiensystem im Coaching

Soziogram (Begründer: Lochner, 1927)

Achtsamkeit

Meditationen

Selbstliebe (Samen der Selbstliebe, Zirkuläre Wahrnehmungsübung)

Modul V: Erfolg und Mindset

Aufbau und Ausrichtung des persönlichen Mindset

Methode: Lebensinventur

Zielformulierung

Mentales Training

VAKOG (NLP)

Methode: Der perfekte Tag
Visualisierung und Ausrichtung
Resonanzgesetz (Blavatsky, 1981)
Methode: Visionboard

Modul VI: Marketing und Transfer
Eigene Ausrichtung als Coach
Golden Circle (Simon Sinek)
Erster Kundenkontakt
Elevator Pitch
Eigene Präsentation erstellen
Transfer im Coaching
Methode: Laudatio
Methode: Heldengeschichte

Wichtig zu wissen




Bei einer Unterrichtsteilnahme von 80% und bestandem Abschlusstest erhalten die Teilnehmer ein IHK-Zertifikat.

Abschluss

Train-the-Trainer (IHK)
IHK-Akademie-Zertifikat

Alle Termine

Vollzeit

 Regensburg	 2353501054
 14.09.2023 - 20.03.2024	
 Regensburg	 2353501055
 07.12.2023 - 07.06.2024	
 Regensburg	 2453501055
 10.04.2024 - 24.10.2024	
 Regensburg	 2453501057
 01.07.2024 - 22.01.2025	
 Regensburg	 2453501056
 19.09.2024 - 02.04.2025	
 Regensburg	 2453501058
 18.12.2024 - 02.07.2025	

Preis

3500,00 €.

Angabe ohne Gewähr: Preise können sich ändern. Der gültige Preis ist online abrufbar.