

# SYSTEMISCHER COACH

## Dein **WELCOME** Paket

Check-In & Einführung in Deinen Lehrgang, erste Schritte in Deiner Lernwelt, erfolgreiche Methoden, wie Du Dein Zeit- & Selbstmanagement optimierst, wie Du mit „Zeitfressern“ umgehst

## DER EINSTIEG INS SYSTEMISCHE COACHING

### Deine Coaching-Ausbildung: Onboarding, Ablauf & Erwartungen

Einführung in die Coaching-Ausbildung, Empfehlung von Video-Plattformen für eigenes Üben, Video-Vorstellung der Dozenten

### Systemisches Coaching: Grundlagen & Einführung

Definition & Berufsbild, Übersicht über die Berufsfelder des Coachings, systemischer Ansatz & seine Grundannahmen, Verortung von Coaching im Bereich von Persönlichkeitsentwicklung & Beratung

### Coaching als Prozess: Die Coaching-Phasen

Prozesshaftigkeit von Coaching, einen Prozess begleiten, Phasen im Coaching, Einsatz verschiedener Settings, Falldokumentation, Evaluation und Qualitätssicherung

### Rolle, Haltung & Selbstverständnis als Coach

Entwicklung einer eigenen Coaching-Definition, systemisch, ressourcen- & lösungsorientiert, Soft Skills eines Coaches, Neutralität & Allparteilichkeit, Beziehungsaufbau, Do's & Dont's im Coaching

### Ziel- & Auftragsklärung im Coaching: Das Anliegen erkennen

Zuhören & Fragetechniken für das Erstgespräch im Coaching

### Wer wir sind: Psychologie & Persönlichkeit

Psychologie der Persönlichkeit, Werte, Bedürfnisse, Motive, Ressourcen, Stärken, Verhalten, wertebasierte Entscheidungen, Persönlichkeitsmodelle & -profile, Emotional Performance Profile, Motiv-Verhalten-Wert-Kontext-Modell

## COACHING-SKILLS: SYSTEMISCHE METHODEN, GESPRÄCHSFÜHRUNG & KOMMUNIKATION

### Kommunikation & Gesprächsführung im systemischen Coaching

Systemische Kommunikation, Gleichzeitigkeit & Zirkularität, Verbindung von Wort & Gefühl, Anwendung in einzelnen Gesprächs- & Coachingphasen, vertrauensbildende Kommunikation

### Coaching-Gespräche: Planung & Aufbau

Ich-Sprache, aktives Zuhören & systemische Fragetechniken als zentrale Kommunikations-

techniken im Coaching anwenden, anlassbezogene Kommunikation im Coaching-Prozess

### Coaching-Workshop I: Intensivtraining Kommunikation & Fallarbeit

Systemische Kommunikation für die Coachingpraxis, Anwendung der Kommunikationstechniken in den einzelnen Coachingphasen, Moderationskompetenz

### Digitales Coaching: So funktioniert's

Tools & Plattformen fürs Online-Coaching, Beziehungsaufbau digital gestalten, Umgang mit Herausforderungen, Anwendungssicherheit & Funktionalität gewährleisten

### Tools & Methoden für das systemische Coaching

Anlass & Methoden im Coaching, Praxisfälle & ausgewählte systemische Methoden im Einsatz

### Coaching-Workshop II: Coachingmethoden & Fallarbeit

Systemisch-lösungsorientierte Methoden nach Coaching-Phasen & Anwendung an Praxisfällen

## MOTIVE, WERTE & PERSÖNLICHKEIT: DAS EPP

### Motive, Werte & Persönlichkeit: Das Emotional Performance Profile (EPP) im Coaching

Führen von Auswertungsgesprächen im Rahmen des EPP

## ACHTSAMKEIT & RESILIENZ IM COACHING

### Im Hier & Jetzt: Mindfulness im Coaching

Grundhaltungen der Achtsamkeit, Indikation für den achtsamkeitsbasierten Methodeneinsatz im Coaching

### Die eigene Kraft finden: Ressourcen erkennen & nutzen

Definition & Faktoren der Resilienz, Positive Psychologie, ressourcenstärkende Elemente nutzen, Umgang mit Stressoren, Zürcher Ressourcen Modell

### Embodiment: Achtsamkeit & Resilienz im Coaching

Relevanz & Integration von Embodiment im Achtsamkeitscoaching

### Coaching-Toolbox: Achtsamkeit & Resilienz

Anleitung von Achtsamkeitsübungen, Ziele & Einsatzmöglichkeit der einzelnen Übungen im Coaching

### Coaching-Workshop III: Mindful Coaching & Fallarbeit

Stress verstehen, Copingstrategien, Anwendung von achtsamkeitsbasierten Methoden, Resilienz & Achtsamkeit

## COACHING-FOKUS I: PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

### Persönlichkeitsentwicklung: Selbstwert, Biografie- & Innere-Kind-Arbeit

Selbstwertbezogene Glaubenssätze analysieren & transformieren, Dankbarkeits- & Selbstliebe-Übungen, strukturierte Biografiearbeit mit Coachees, Innere-Kind-Arbeit, Sonnenkind & Schattenkind, Emotions- & Affektregulation

### Emotionen, innere Antreiber & Glaubenssätze

Coaching-Tools zur Emotions- & Affektregulation anwenden, Tools zur positiven Veränderung von Glaubenssätzen, Praxisfälle

### Coaching-Workshop IV: Life-Coaching & Fallarbeit

Anwendung von systemischen Life-Coaching-Tools, Durchführung von Biografie- & Innere-Kind-Arbeit

## COACHING-FOKUS II: BUSINESSANLIEGEN

### Selbstführung, Mitarbeiterführung & Mindful Leadership

Selbstführung & Work-Life-Balance, Führungsstile & -modelle, Mindfulness in Organisationen, New Work & VUCA, Konfliktmanagement & integrierende Lösungssuche, Burnoutprävention

### Organisationspsychologie

Organisationsentwicklung & Change-Management

### Team-Coaching

Analyse von Konfliktarten & -ebenen, Umgang mit Widerständen, Begleitung zur integrierenden Lösungsfindung, Einbindung von Führungskräften

### Coaching-Workshop V: Coaching im Business-Kontext & Fallarbeit

Coaching von Führungskräften, ausgewählte Führungsherausforderungen, Mindful Leadership Coaching, Change- & Career-Coaching, Stressbewältigung & Work-Life-Balance für Führungskräfte

## ERFOLGREICH ALS COACH

### Ethik für Coaches

Ethikrichtlinien für Coaches, Grenzen & Möglichkeiten der eigenen Tätigkeit, ethischer Umgang mit Mitwisserschaft als Coach, Bewältigung von Dilemmata in Coaching-Prozessen

### Erfolgreich als Coach: Business-Modelle & Marketing

Basics der Existenzgründung, Businessplan, Rechtsformen, Versicherungen für Coaches, Startup-Tipps, Networking, Entwicklung von USPs und Marketingstrategien, digitale Marketingmaßnahmen



## DER ZEITLICHE LEHRGANGSABLAUF

Monat	Studienbrief (SB)	Onlinetest (OT) & Fallstudie (FS)	Onlinevorlesung (OV) & Webcast (WC)	Webinar (WEB) & Web-Based-Training (WBT)	Seminar (S)
Dein <b>WELCOME</b> Paket der ALH-Akademie				<b>WEB:</b> Check-In-Webinar <b>WBT:</b> Zeit- und Selbstmanagement	
1	<b>SB 1:</b> Systemisches Coaching: Grundlagen & Einführung		<b>OV 1:</b> Coaching als Prozess: Die Coaching-Phasen	<b>WEB 1:</b> Deine Coaching-Ausbildung: Onboarding, Ablauf & Erwartungen	
2			<b>WC 1:</b> Ziel- & Auftragsklärung im Coaching: Das Anliegen erkennen	<b>WEB 2:</b> Rolle, Haltung & Selbstverständnis als Coach <b>WBT 1:</b> Wer wir sind: Psychologie & Persönlichkeit	<b>S 1:</b> Coaching-Workshop I: Intensivtraining Kommunikation & Fallarbeit <i>2 Tage (präsent oder digital)</i>
3	<b>SB 2:</b> Kommunikation & Gesprächsführung im systemischen Coaching			<b>WEB 3:</b> Coaching-Gespräche: Planung & Aufbau	<b>S 2:</b> Coaching-Workshop II: Coachingmethoden & Fallarbeit <i>2 Tage (präsent oder digital)</i>
4		<b>OT 1:</b> Systemische Kommunikation & Gesprächsführung	<b>WC 2:</b> Digitales Coaching: So funktioniert's		<b>S 3:</b> Motive, Werte & Persönlichkeit: Das Emotional Performance Profile (EPP) im Coaching <i>1/2 Tag (digital)</i>
5		<b>FS 1:</b> Systemische Coachingmethoden	<b>WC 3:</b> Tools & Methoden für das systemische Coaching		
<b>ZERTIFIKAT: EMOTIONAL PERFORMANCE PROFILE-INSTRUCTOR</b>					
6	<b>SB 3:</b> Die eigene Kraft finden: Ressourcen erkennen & nutzen		<b>OV 2:</b> Im Hier & Jetzt: Mindfulness im Coaching	<b>WEB 4:</b> Embodiment: Achtsamkeit & Resilienz im Coaching	<b>S 4:</b> Coaching-Workshop III: Mindful Coaching & Fallarbeit <i>2 Tage (präsent oder digital)</i>
7	<b>SB 4:</b> Coaching-Toolbox: Achtsamkeit & Resilienz	<b>OT 2:</b> Achtsamkeit & Resilienz im Coaching			<b>S 5:</b> Coaching-Workshop IV: Life-Coaching & Fallarbeit <i>2 Tage (präsent oder digital)</i>
<b>ZERTIFIKAT: ACHTSAMKEIT &amp; RESILIENZ IM COACHING</b>					
8	<b>SB 5:</b> Persönlichkeitsentwicklung: Selbstwert, Biografie- & Innere-Kind-Arbeit			<b>WEB 5:</b> Emotionen, innere Antreiber & Glaubenssätze	<b>S 6:</b> Coaching-Workshop V: Coaching im Business-Kontext & Fallarbeit <i>2 Tage (präsent oder digital)</i>
9		<b>FS 2:</b> Life-Coaching in der Praxis	<b>WC 4:</b> Beziehungen: Familie, Freunde & soziales Umfeld		
<b>ZERTIFIKAT: PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG &amp; LIFE-COACHING</b>					
10	<b>SB 6:</b> Selbstführung, Mitarbeiterführung & Mindful Leadership		<b>WC 5:</b> Berufliche Coachinganliegen: Change- & Career-Coaching	<b>WEB 6:</b> Organisationspsychologie	
11		<b>FS 3:</b> Business Coaching & Mindful Leadership		<b>WEB 7:</b> Team-Coaching	
<b>ZERTIFIKAT: BUSINESS-COACHING &amp; MINDFUL LEADERSHIP</b>					
12			<b>WC 6:</b> Aufbau der eigenen Coaching-Praxis: Planung, Positionierung & Perspektiven	<b>WEB 8:</b> Ethik für Coaches <b>WEB 9:</b> Erfolgreich als Coach: Business-Modelle & Marketing	

**ABSCHLUSSPRÜFUNG: ABSCHLUSSARBEIT (DOKUMENTATION & REFLEXION EINES EIGENEN COACHINGS)**