

## A Proaktív Life Coach – Életviteli személyes fejlesztő képzés tematikája

<i>Modul</i>	<i>Tárgy</i>	<i>Óra</i>
<b>A life coaching alapelvei, célkitűzései, felhasználási területei, folyamata</b>	<b>A life coaching alapelvei, alkalmazási területei</b>	<b>4</b>
	<b>A life coaching folyamata</b>	<b>6</b>
	<b>Az egyéni és a társas öröm fokozása</b>	<b>4</b>
	<b>Kreativitás és coaching</b>	<b>6</b>
	<b>Átkeretezés</b>	<b>4</b>
	<b>EMK, asszertivitás</b>	<b>6</b>
<b>A life coaching működési elvei, alkalmazott módszerek, technikák, eszközök, szükséges kulcskompetenciák</b>	<b>Pszichológiai alapismeretek</b>	<b>6</b>
	<b>Célkitűzés, célkövetés</b>	<b>4</b>
	<b>Mediációs technikák</b>	<b>6</b>
	<b>Akcióorientált coaching</b>	<b>4</b>
	<b>Önismeret, önfejlesztés</b>	<b>6</b>
	<b>Konfrontatív coaching</b>	<b>4</b>
	<b>Értő figyelem, kérdezéstechnika</b>	<b>6</b>
	<b>Érzelmi és szociális intelligencia</b>	<b>4</b>

	<b>Motiváció</b>	<b>4</b>
	<b>Konfliktuskezelési ismeretek</b>	<b>6</b>
	<b>Stresszkezelési ismeretek</b>	<b>6</b>
	<b>A coaching értékesítése (etika, feladatkitűzés, szerződéskötés)</b>	<b>4</b>
<b>Személyes-, párkapcsolati-, családi-, és szülő-kamasz coaching</b>	<b>Személyes coaching</b>	<b>6</b>
	<b>Párkapcsolati coaching</b>	<b>4</b>
	<b>Családi coaching</b>	<b>6</b>
	<b>Szülő - kamasz coaching</b>	<b>4</b>
	<b>Proaktív coaching</b>	<b>4</b>
	<b>Helyes táplálkozás és mozgás</b>	<b>6</b>