



## Οδηγός Σπουδών

### Εισαγωγή-πρώτη επαφή με το Systemic Applied Coaching.

- Ιστορική ανασκόπηση.
- Συστημική οπτική και Coaching.
- Ορισμός του Coaching και διαφορές από την Ψυχοθεραπεία.
- «Μαιευτική μέθοδος» του Σωκράτη.
- Ψυχολογικές θεωρίες και Coaching.
- Κώδικας Δεοντολογίας.

### Δεξιότητες ανάπτυξης και διατήρησης Coaching σχέσης

- Η τεχνική της coaching συνεδρίας. Διαδικασία συμβολαίου (Contracting) και έναρξη σχέσης. Διαδικασία επαναπροσδιορισμού ή αλλαγής του συμβολαίου (Re-contracting).
- Πρωτόκολλο πρώτης συνάντησης, coaching agenda, λειτουργία coaching διαδικασίας, διατήρηση σχέσης.
- Η τέχνη των coaching ερωτήσεων.
- Αναστοχασμός coach και coachee.
- Coachability coachee.
- Psychometrics in coaching.

### Coaching Models

- Δεξιότητες και αρχές εφαρμογής μοντέλων στη συνεδρία.
- Solution Focused Approach.
- SMART Goals.
- Life Wheel Assessment.
- GROW και REGROW models.
- SWOT Analysis.
- Κατασκευή και συνδυαστική πρακτική εφαρμογή μοντέλων.

### Strengths based coaching

- Ταξινόμηση Δυνάμεων & Αρετών.
- Η μαεστρία της καθημερινής ζωής.
- Χρήση του VIA Character Strengths Test.
- Αποτελεσματική και μη χρήση των δυνάμεων του χαρακτήρα.
- Μοντέλα και τεχνικές αξιοποίησης των δυνάμεων στην επίτευξη στόχων.
- Character strengths interventions.



## Εισαγωγή στο Business Coaching

- Coaching και εταιρική κουλτούρα.
- Σύμβαση Business Coaching.
- Τριμερής Σχέση συνεργασίας μεταξύ Sponsor- Coach-Coachee.
- Η αξιολόγηση 360 μοιρών ως εργαλείο για τον εντοπισμό των περιοχών ανάπτυξης του coachee.
- Κριτήρια επιτυχίας του Coaching στον εργασιακό χώρο.

## Βασικά Μοντέλα για Coaching σε Επιχειρήσεις

- Θεωρία και πρακτική εξάσκηση σε βασικά μοντέλα για:
- Στοχοθέτηση.
- Διευκόλυνση στην επίτευξη των στόχων.
- Επίλυση προβλημάτων στο χώρο εργασίας.

## Δεξιότητες στο Νέο Εργασιακό Περιβάλλον

- Βασικές αρχές καλλιέργειας δεξιοτήτων:
- Διαχείριση χρόνου.
- Ψυχική ανθεκτικότητα.
- Διαχείριση μειωμένης αποδοτικότητας - αναβλητικότητα.
- Εργασία από το σπίτι (Home Office).
- Φωτοθεραπεία-Points of view.

## Ηγεσία, Ομάδες, Οργανισμοί

- Προτάσεις-Τρόποι ηγεσίας, αποτελεσματικό leadership, έμπνευση.
- Διαχείριση-Συντονισμός-Εμφύχωση ομάδων.
- Δυναμική ομάδων, ομαδικές διεργασίες, team building.
- Systemic coaching.

## Coaching και Επαγγελματικός Προσανατολισμός

- Διαδικασία συμβολαίου/contract & αποσαφήνιση αρχικού αιτήματος.
- Βασικοί Πυλώνες Career Coaching (προσεγγίσεις, εργαλεία, τεχνικές).
- Πώς και πότε η στοχοθεσία αποτυγχάνει; (μέσω της θεωρίας των συστημάτων).
- Δόμηση Personal Brand και Διαχείριση Πόρων (time & money management).



## Χρονοδιάγραμμα Προγράμματος

1. Οκτώβριος 2021 - Εισαγωγή-πρώτη επαφή με το Systemic Applied Coaching. (δια ζώσης)
2. Νοέμβριος 2021 - Δεξιότητες ανάπτυξης και διατήρησης Coaching σχέσης (online).
3. Δεκέμβριος 2021 – Coaching Models (online).
4. Ιανουάριος 2022 - Strengths based coaching (online).
5. Φεβρουάριος 2022 – Εισαγωγή στο Business Coaching (online).
6. Μάρτιος 2022- Βασικά Μοντέλα για Coaching σε Επιχειρήσεις (online).
7. Απρίλιος 2022 – Δεξιότητες στο Νέο Εργασιακό Περιβάλλον (online).
8. Μάιος 2022 – Ηγεσία, Ομάδες, Οργανισμοί (online)
9. Ιούνιος 2022-Coaching και Επαγγελματικός Προσανατολισμός (online).
10. Οκτώβριος 2022- Πρακτική άσκηση inclass & Εποπτεία.

Ιούνιος – Δεκέμβριος 2022 Περίοδος πρακτικής άσκησης εκτός προγράμματος/εκπόνησης διπλωματικής εργασίας.

Ιανουάριος 2023 – Αποφοίτηση