

## Lineo Life Coach képzésünk témakörei

### Coaching módszertan és eszközök

- A life coaching alapjai
- Alapelvek, működési területek
- Önismeret, szükséges kompetenciák
- Bizalmi tényezők
- Keretezés
- Átkeretezés
- Kérdezéstechnika
- Pszichológiai alapismeretek
- Célmeghatározás
- Tranzakcióanalízis
- Megerősítés
- Testbeszéd, szóbeszéd

### Kommunikáció és készségfejlesztés ismeretek

- Kommunikációs ismeretek
- Konfliktuskezelés
- Testbeszéd, szóbeszéd
- Érzelmi intelligencia
- Motiváció
- Eredményesség
- Személyes coaching
- Karrier coaching
- Párkapcsolati coaching
- Családi coaching
- Iskola coaching
- Egészség coaching
- Etika
- Coaching szerződés
- Gyors helyzetfeltárás
- Önálló boldogulás

## **Lineo Sport Coach képzésünk témakörei (2 nap) - a Life coach képzés elvégzését követően (Isd. life coach témakörei)**

- Elakadás felismerése, és a koncentrációban, az elakadás feloldásának módszerei
- Motivációvesztés felismerése és kezelése
- Alacsony önbizalom felismerése és kezelése
- Rossz időbeosztás és a negatív hozzáállás jellemzői és korrigálású módszertana
- Irányvesztés felismerése és módosítása
- Szereplés előtti félelem vagy nyomás alatt jelentkező fojtogató érzés feloldásának módszertana
- Szervezői készség hiányának felismerése, és a megoldás eszközei.
- A kommunikáció és a csapatmunka zavarai, megoldásuk módszertana

**Felnőttképzési intézményi nyilvántartási szám: B/2021/001951 (FKNYT)**

(Engedélyezett felnőttképzési nyilvántartásba vételi szám: E/002054/2019)

(Programakkreditációs lajstromszám: PL-5955, akkreditációs szám: 00327-2011)