

PROGRAM KURSU COACHING

CZEŚĆ OGÓLNA:

- Podstawy anatomii, biomechaniki i fizjologii człowieka:
 - *Definicje związane z budową organizmu*
 - *Okresy rozwojowe w życiu człowieka*
 - *Skład chemiczny człowieka i podstawowe przemiany biochemiczne w organizmie ludzkim*
 - *Budowa układu kostno-stawowego*
 - *Budowa stawu i skutki przeciążeń w układzie ruchu*
 - *Budowa i fizjologia mięśni*
 - *Klasyfikacja mięśni i komórek mięśni szkieletowych*
 - *Organizm jako całość*
 - *Płaszczyzny ciała*
 - *Przemiana materii*
 - *Regulacja cieplna organizmu*
- Fizjologia wysiłku fizycznego
 - *Definicja, czynniki i sposoby oceny wydolności fizycznej*
 - *Fizjologiczne reakcje organizmu na wysiłek fizyczny*
 - *Deficyt i dług tlenowy*
 - *Współczynnik oddechowy*
 - *Klasyfikacja wysiłków fizycznych*
 - *Definicja i przyczyny zmęczenia*
 - *Definicja i mechanizmy działania aktywnego wypoczynku*
 - *Wpływ ograniczenia aktywności fizycznej na organizm człowieka*
- Żywnienie i dietetyka w sporcie
 - *Budowa i czynności układu pokarmowego*
 - *Potrzeby energetyczne sportowców*
 - *Składniki pokarmowe*
 - *Stres oksydacyjny w sporcie. Pożywienie jako źródło antyoksydantów*
 - *Normy żywienia i wyżywienia dla wybranych dyscyplin sportu*

CZEŚĆ SPECJALISTYCZNA:

- Teoretyczne podstawy coachingu (50 godzin)
 - *Wprowadzenie do tematyki coachingu*
 - *Cztery filary coachingu*
 - *Sesje coachingowe*
 - *Coach i coachee*
 - *Komunikacja interpersonalna i mowa ciała*
 - *Proces coachingowi*
 - *Profesjonalizm coacha*
 - *Umiejętności coachingowe*
 - *Zadawanie pytań i problemy z nimi związane*
 - *Etyka pracy coacha*
 - *Odpowiedzialność coacha*
 - *Trening modelu GROW*
 - *Modele EQ, EI COACH, GOLD, STORM, STAGES, DROPS, CLEAR*
 - *Cykl Kolba*
- Narzędzia coachingowe (30 godzin)
 - *Fundament coachingu- Zasady: Dobrowolność, Cel, Wiara w klienta, Relacja*
 - *Koło życia / Koło priorytetów*
 - *Strategia Disneya*
 - *Pytania odkrywające horyzont dostępnych możliwości*
 - *Matryca zarządzania czasem*
 - *Mapa celów i marzeń*
 - *Metoda lustra*
 - *Zaczynaj z wizją końca*
 - *Analiza SWOT*
 - *Model poziomów logicznych Diltsa*
 - *Kotwiczenie stanów i zasobów*
 - *Tablica wizji*

- *Zmiana perspektywy*

