www.pemish.com

COACH NEWSLETTER

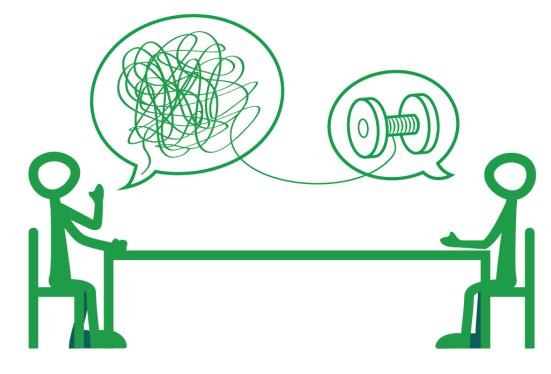
教练期刊

第四十五期(月刊)2017.08











教练是一种与客户建立伙伴关系,在这种关系中,教练通过激发思考、创造性的过程,去激励客户最大限度地挖掘其个人及职业上的潜能。

目 录

SPECIAL COLUMNS 教练专栏 03-08

03	离开那张椅子
04	Grace Trail 法:5 步达到快乐、希望和复原
05	4 个鼓励客户进行终身学习的技巧
06	和"看似不可能的未来"建立联系

EVENT UP-DATES 活动分享 10-14

08 2017年8月教练魅力之旅──教练与领导力
 09 2017年9、10、11月精彩课程推荐──20天 NLP 专业教练文凭课程

SPECIAL PROJECT 特别计划 15

12 2017 年公开课计划总览表



离开那张椅子 ***

许多传统办公室的环境就是围绕桌 椅为工作必需品的标准来布置。这和教 练的本质是相通的。作为一个经理,同 时也是生命教练,我由经验得出了一条 规律:离开办公椅,动起来的效果远比 坐着谈话的效果更好。以下列出的3个 原因想必能解释为什么:

移动是一种催化剂



仅仅是离开办公椅开始走动这一简单的动作或走来走去就能够帮助你的客户获得一种新鲜的感受。在神经科学领域的调查显示在肢体移动和创造性思维之间有着越来越明显的相关性。另外,认知学的科学家最近也发现了认知也是能被呈现出来的,这意味着我们的大脑和身体一起思考。

通过鼓励客户在教练课程中通过活动 来协使他们的肢体更加协调,我们同时也让 他们能够更多的与自己创新和机智的一面接 触。

打破桎梏

在一维教练过程中保持坐着会产生一种 危险的倾向,可能会使得氛围变得太过于严 肃和认真。当你的客户是一直身处这种传统 办公环境,这种感觉会特别明显。通过离开办公椅,你能够尝试打破这种桎梏,并且提供一些不同的东西使客户恢复活力。人们经常在遇到阻滞的时候寻找教练,而阻滞往往是在认识和打破惯性思维以及行为模式中的过程中遇到困难导致的。

通过邀请客户进入一个不同的身体状态,实际上我们为他们提供了在他们习以为常的 舒适区以外的替代区域,这也是一个有效的 教练干预和被干预的过程。我们正为潜在的一些新的和难以摆脱的东西创造环境。

避免"面试"客户

教练过程有时候会让客户感觉像是在热锅上的蚂蚁或在面试中。在某些场合下,要使客户摆脱这种感觉,只创造一个安全且不评判的空间可能是不够的。如果你在做教练时发现可这种现象,让你的客户离开椅子,随便走走是一个打破面试感的好方法。

一些客户可能会认为教练是"拥有知识和答案的人"。我发现让客户离开椅子,在教练过程中随意走动能够使教练和被教练的关系更快地转化成一种真正的伙伴关系。伙伴关系能够让客户感受到一种主导权和安全感,就如同坐在驾驶座上。

总结

在教练过程中离开椅子的建议并不 是说要在教练过程中将走路或站立完全 替代坐着(尽管这些选择其实建立在教 练和客户的偏好上)。离开椅子的建议 更多的是希望让大家认识到它的正面影 响,它可以作为一种帮助客户发现自己 新的一面。

所以,下一次,当你觉得你的客户 在和你兜圈子或者活力在下降时,这可 能意味着在教练过程中可以加入一些身 体的移动。



Grace Trail法: ■■ 5步达到快乐、希望和复原

第2周:释放,复原,给希望以空间

你生活的质量取决于你知道何时何如 何释放的能力。

放手是一个矛盾状态。在你放手的那一 刻标志着某件事情的技术,而这一刻同时也 意味着某些新事件的开始。

释放是 Grace Trail 五步法中复原过程中的第二步。它可能看起来不像第一步"感恩"那么轻松,但它在你追寻快乐、希望和复原的旅途中和感恩一样重要。

Grace 这个单词分别是 Gratitude(感恩)、Release (释放)、Accept (接受)、Challenge (挑战)、Embrace (拥抱) 五个词的首字母缩写。

打个比方,想像一下你举着一块和一袋 十磅重的土豆一样大小的巨石。这块石头可 能代表着你的忧虑,挣扎或感觉被压垮。你 可能需要用两只手才足以支撑。现在,设想 举着它好几个小时,一整天抱着它到处走动。 这恰恰展示的就是我们带着不必要的忧虑, 挣扎和挑战时我们的所作所为,而这些会导 致我们内心感到失望并且最终引起希望的破 灭。

很多时候,重要的不是你前进时所携带的东西的重量或大小,而是你在生活中需要背负这些负担的时间长短影响了你的生活质量。

作为教练,我们协助客户发现需要释放 的事情以帮助他们前进。之后,我们共同创 造一个安全的空间以供应对困难的和需要勇 气的工作,以此减轻他们的负荷并向着他们 选择的方向前进。

想像你突然可以扔掉这块巨石或把它劈成许多小块并放下它们之中的部分的感受。这就是释放的感觉。这能保存我们的精力,给新事物留下空间并允许自己选择能得到最大的影响的地方努力。放手让我们能够厘清自己的思路,认识到困住我们的究竟是什么。释放为能够改变人生的能量——希望提供空间,并且释放这一行为可以彻底改变生活格局,你认为呢?

在你生活中有没有你纠结或需要放手的 某些事情?欢迎来到人类的竞赛!我相信教 练的力量存在于我们对进入我们自己脆弱的 成长区域的能力和勇气中。在此之后,教练 的力量将不停不断地进化,为我们所经历的, 所学习的提供养料。

放松是一件你可以学着更频繁去做的事情。这 里有两个可以帮助并且最终将你和你的客户带 向复原的问题:

发生不幸,过多的忧虑或困惑出现了。 马上问自己"什么在我的控制之内?"并回答。 然后问自己"什么在我的控制之外?"并回答。 之后把你的努力尽快放在在你控制之内的事情

邀请你来自己尝试一遍 Grace Trail,正如我所问你的,

- "你需要什么来放松以在珍贵的生命中 向前移动?
- 一个问题,向前一步。当你在行走时, 漫步和思考你的答案在 Grace Trail 上的哪里 等待你。





四个鼓励客户 •• 进行终身学习的技巧

学习是我们生而就拥有的能力。当你还在婴儿时期,你就已经在学习爬行,步行和说话。作为一个教练,你应当在潜移默化中对你的客户灌输这种意识。他们来找你的初衷是为了向你寻求帮助以在不论是个性上还是专业上的生活得到提升。这就是你作为他们的教练,可以帮助他们实施策略以改进他们自己的学习方式的地方。

作为一个教练,你的工作是在个体身上 启发和引起可靠的长久的改变。



就像你在每个课程板块都选择最好的策略来执行一样,帮助你的客户拥有同样的心态是一样重要的。

以下是一些可以帮助你的客户变成 更好的终身学习者的策略。

腾出时间学习

众所周知,我们活在一个繁忙的时代。 我们依靠闹钟来安排我们的起床时间。我们 计划好何时必须要上班。我们安排我们生命 中重要的事情。既然如此,我们为什么不能 想方设法去安排学习时间?

通过头脑风暴帮助你的客户找到一个能够有效学习的日子和具体时间。它可以被安排在早起后或下班时。这和安排你的健身或重要的工作报告的时间没有区别。帮助你的客户腾出时间学习,这样学习就能逐渐成为他们的日常生活之一。

确定你想要学习什么?

确定我们想要什么可能是让人觉得棘手的,但我们都知道,具体的目标是很重要的。除非我们已经清楚确定我们想要从那个报告中摆脱什么,设计和发表它是浪费时间的行为。因为这是贯穿人们的工作生活始终的事情,这个原则很容易就能转变为教你的客户如何站在目标导向的立场上去加入学习。通过在学习中建立相同的概念,以鼓励你的客户扪心自问他们想要从学习过程中摆脱的东西

也许他们想要在工作中更加果断自信, 又或者他们想要磨练他们的技术技巧以使得 他们自己在公司中更加有销路。最重要的是 让客户去确定他们想要学些什么。一旦这件 事被予以足够的重视,它将更容易被付诸实 践。

阅读与写作

对于那些在寻找阅读方向上纠结的客户,你可以考虑提前准备书单和其他客户可以用来帮助完成这个过程的研究材料。阅读时一个很好的产生新的洞察的方法,为发现一些新东西感到激动或学习你知之甚少的领域。

写作是另一个让你的头脑产生想法的 有效方法。熟悉写作练习,比如写下优先 工作表和日记,这可以帮助你的客户更好 地表达自己的目标和遇到的困难。

接受教育

除了你提供的教练服务,你也许可以建议你的客户继续参加与困扰他的问题相关的培训班。本地的高等院校提供很多不同科目的课程,并且在学习新技能时,这样的学术氛围能够促进成长的心态。如果客户不想去学校,相信其他的社区项目也能为客户提供一个新的途径。

接受教育是为了拓宽你的客户的眼界并 且使他们能够进入一种在终身学习状态中包 含其他同龄人,老师和社区成员的环境。

这四个策略是同样简单的,但是简单的方法更能得到更好的结果。运用以上四种策略将能够迅速给予客户一个清楚的指导方针,之后你能继续在客户的人生中实施这个方针,帮助他们向成为终身学习者的目标前进。





和看似不可能的未来 ■■■ 建立联系

在我教练生涯中我曾问过很多客户这个 问题——

"你认为对你来说一个看似不可能的未来 是什么样的?"



Robert Hargrove 在他的著作"出色的教练"

中创造了"看似不可能的未来"这一词。我对此的理解就是我们作为教练必须意识到,教练实际上就是帮助人们与"看似不可能的未来"建立联系的生意,这也是我们需要努力达成的目标。

你已经和自己"看似不可能的未来"建立 联系了吗?我已经建立了,甚至哪怕它还是 不太清晰,但我却感到我比以往任何时刻都 接近它。今年是我从事教练行业的第 15 年, 这其实是我"看似不可能的未来"的计划中的 一部分。

你知道吗,在我创办公司的四年前,我 正在和疾病做斗争,我的身体虚弱到不足以 继续工作。事实上,我的家庭医生和内科专 家都告诉我,我的身体状况将不允许我回到 工作岗位了。

这段时间是我人生中一段非常黑暗的时间,因为我的健康状况,我不得不暂停了我蒸蒸日上的,十分成功的人力资源工作生涯。严重的症状成为我在人力领域中光明的职业发展的阻碍。

那时候,我用尽了所有的传统药物治疗方法,我转而向使自己的身体,心灵和情绪和精神复原的方向努力。我发现并参加了一个帮助人们对抗健康问题的活动,这个活动每周举办一次,连续十周。

这整个活动对我来说十分有用,它改变了我的人生,因为它帮助我找到了希望。对 我而言,在我知道了自己的身体状况并被通 知不可能再工作了的时候,我已经近乎绝望。

"白日梦"活动包括想象有一天,再没有任何阻碍的时候生活会是什么样子。我们开始想象我们赢得了大额彩票,没有疾病以及我们所渴望的极限是天空。这个练习是记录你对看似不可能的未来",这包含着一个类似拓宽视野的基本概念。

我运用了自己作为一个 NLP (神经语言程序设计) 认证的专业人员的背景并设想。 我运用了我所有的感觉去展望和与它产生连结。

我梦想中的生活包括我和家人幸福和健 康,在各方面的成功,并且世界和平,人人 平等和全世界都摆脱贫困。

对我梦想中的日子,我把多年前已经完成的事情加上我对未来的设想,如下展开,用现在时进行分享:

我和我的丈夫米歇尔正在我们海边的 美丽的梦想家中。从起床开始,我们沉浸在 幸福的感觉中,身体,心灵和情绪和精神都 完全放松,感觉自在。

我发现阳光通过屋前的水面反射,穿过 窗户的玻璃像是在闪耀。



我们都准备好了迎接这令人兴奋的一天。 我所穿着的令我看上去神采奕奕。(我们的 车库中停了一辆属于米歇尔的保时捷)我能 感觉到当我和米歇尔牵着手心怀激动地走向 我们梦想中的车时爱意的传递。我们把打包 好的行李放在捷豹内并启程前往和我们的家 人碰面一起吃早餐。

在景色绝佳的酒店内,我们每个人都度 过了一段美好的时光,彼此聊天接触,谈笑 风生,直到食物的香味飘满了整个酒店。

在一顿美味的早餐后,我们彼此亲吻和 拥抱。之后我和米歇尔驱车去机场,一路上 放着我们最爱的音乐。

一到机场,我们登机前往一个热带岛屿。 我要去那里进行一个会议的主题演讲。我很 激动,因为这场演讲和我的激情以及多年的 工作成果,付出的努力和积极的信念息息相 关。

这次飞行一路都很顺利。我们打出租车 从机场前往宾馆,并在沿途美丽的风景中喝 了一杯。在我们走向灯火辉煌的宾馆大堂进 行登记时,我感到我的脚步有一些凌乱。

在我们的海景房中,我已经准备好并且 温习演讲中的要点,然后我和米歇尔就分开 行动了。作为一个成果的职业摄影师,当我 前往会议所在地去发表我的演讲时,他在岛 上寻好的拍摄机会。

当我到达会议地点,在上台前,我花了几分钟去品味这个经历:我梦想中的这一天真正地呈现在我面前了!在台上,我向着一大片人做演讲并且我完全地把控了整场演讲,我用幽默的,有激情的和权威的语言传达我想表达的东西。听众们都近乎疯狂了,他们热爱我所分享的!这是设想的一大引人之处:当你想要它的时候你看到它。

之后,我和米歇尔在一个可以看到海景的酒店用晚餐。我十分兴奋地和他分享我的演讲多么棒,米歇尔也与我分享他拍的很棒的照片。

晚餐后,我们沿着海岸线散步,拉着手,并且在散步时分享彼此的故事。月亮在水中闪闪发光,照亮黄昏的天空,慢慢变成午夜的蓝。

在月光漫步后,我们回到了我们的旅馆,这\ 是我梦想中的日子的分享的结尾。

啊,我是多么喜爱想到我梦想中的日子。它能够立刻把我带到一个充满快乐、平静和希望的地方。

尽管我梦想中的日子仍然需要更多的细节 去确定,但是,与你们分享我很高兴,因为我在 年复一年中越来越接近它。这是很令人振奋的, 因为我一度以为它是完全不可能的。

你可能发现了我没有分享呈现我梦想中的 日子的热带岛屿 ——一旦那天到来这就能立刻 确定!

你的"看似不可能的未来"是什么样的?





——NLP 专业教练文凭课程(本课程拥有 ICF 认可 130.5 个小时培训小时)专题讲座



诚挚地邀请您参加此次激动人心的领导力与教练对话

我们将探讨教练应用的两个主要途径,为领导者提供教练服务,以及领导者如何使用教练技术。

01

在以下情境中,如何应用教练以发展卓越领导力的最佳实践:

- 在领导力教练中
- 在领导力发展项目中
- 在组织文化中

02

领导者如何在日常中做种使用教练技术 的最佳实践,

- 更先进的思维模式和战略
- 带领员工



Leda Turai-Petrauskiene 丽达.特瑞.派楚斯第恩 MCC

她在全球最大的教练组织-国际教练联合会(ICF)中身兼多重要领导角色,历任多想职位,ICF 全球董事会主席,全球董事会副主席,ICF 立陶宛分会主席,统筹 ICF 各分会的会议协调小组 EMEA 区域负责人,ICF 全球会议组织者。鉴于她对推动和促进秀雅丽和立陶宛量过的社会和经理做出了接触贡献,她在2006 年被授予了一项至高无上的总统奖,匈牙利骑士十字荣誉勋章。

日期: 2017 年 8 月 4 日 时间: 1:30pm -5:00pm 签到时间: 1: 00pm

地点:上海市延安西路 2558 号康柏苑大酒店一楼多功能厅(近古北路)

联系方式: 朵拉 13817874408

2017年9、10、11月20天



NLP《专业教练文凭课程》

世界顶级教练大师亲临上海教授

ICF(国际教练联合会)认证课程

最实用有效的教练课程





专注于教练技术的核心理念

- -----每个人都已经拥有自身所需要的一切 资源,他们需要的知识在适当的时间以 及适当的环境来获取这些资源;
- ----每个人的世界都有无限的可能;
- -----能量随意念而动,关注目标,可以让 人获得力量,关注困难,只会降低能量。





让你的人生和你的团队因此有所不同

对于个人,不管你处于何种人生状态,你都可以:



从更高、更远的视角看待世界,活出轻松幸福的自己; 探索并发现自己无限的可能; 掌握实现人生生活、事业目标的最佳途径;

对于企业,不管你处于何种人生状态,你都可以:



懂得如何跨越障碍达成目标; 知道如何有效地激发团队的最佳状态; 探索发现团队最佳绩效的途径

对于专业教练:



掌握快速突破的教练技巧,收获一套高效的教练工具; 系统专业地帮助他人及团队进行内在探索和快速提升; 掌握教练行业的国际标准、行为模式和操守要求;

课程简介

NLP 专业教练技术文凭课程

自 2005 年上海哲道行企业管理咨询公司引入我国第一门 ICF 授权的 NLP 专业教练技术文凭课程以来,国内 NLP 教练技术课程如雨后春笋发展,而本课程经过近十年的发展,其课程的质量已经达到完美的境界。目前课程由美国教练界赫赫有名的教练大师 Jan Elfline设计,并由她本人亲自授权的资深教练讲授。多年来,本课程已经培养出国内众多优秀的教练,也让很多优秀的企业家的人生与事业因此而有了更大的发展。

本课程通过了国际教练联合会 (International Coach Federation,简称 ICF, 全球最大的专业教练组织),包含了 ICF 要求的各级资格专业教练培训学时,可以作为 ICF 认证资格的必要学时。





Ms. Jan Elfline 珍•雅芬女士 MCC, Ph.D

从 1993 年开始专业教练的工作,珍•雅芬女士已经累积了 24 年的经验。她拥有企业教练和个人教练的专业证书 (CPPC)。1998 年她获国际教练协会 (International Coach Federation) 颁发「大师级专业教练」证书(MCC ICF)。珍•雅芬女士是专业教练界的先驱和领袖,她也是一个 NLP 高级及格执行师和 NLP 培训师。她是最早把 NLP 的语言和工具纳入专业教练工作的人。



Ms. Suzi Smith 苏茜•史密夫女士 MCC

她是国际排名前五名的大师之一。毕业于美国犹他州大学及维珍尼亚州理工学院;取得辅导学的学士及硕士学位。在接触 NLP 文化后,她觉得这门学问博大精深,所以努力钻研。早已取得 NLP 的执行师,高级执行师及导师资历并获美国催眠导师学会颁发的专业催眠师证书。



Ms. Meryl Moritz 梅莉尔•莫里茨女士 MCC

她是一名高管教练,MCC,国际教练联合会全球董事。1994年她开始做教练,1996年成为全职高管教练。她的公司梅莉尔•莫里茨资源有限公司位于纽约。她的客户涵盖北美、欧洲、亚洲的高管。梅莉尔在三所美国大学教授高管教练课程(哥伦比亚大学、纽约大学、迈阿密大学),同时也为很多学校做商业培训,包括 Coach U, Internal Impact, DARCO Coaching等。



NLP 专业教练技术文凭课程(双语,二十天)

时间	模块	日期	老师	授课语言
2017年	模块一	09月07日至09年14日(10休息)	Jan Elfline 珍雅芬	中英文
	模块二	10月05日至10月11日(08休息)	Suzi Smith 苏茜 斯密夫	中英文
	模块三	11月09日至11月16日(12休息)	Meryl Moritz 梅莉尔 莫里茨	中英文

课程地点:上海市延安西路2558号(上海康柏苑大酒店)

课程费用:

45800元/人(不含食宿)

早鸟:

在2017年3月30日之前报名付款: 41000元/人(不含食宿)在2017年7月30日之前报名付款: 43800元/人(不含食宿)

三人抱团:

39800元/人(不含食宿)



1.教练如何应用到管理工作中?

NLP 专业教练在管理中的应用非常广泛和实用:如何激励员工(找到他想要的东西);如何把企业的愿景和个人的愿景结合起来;如何打造卓越的团队,启发团队成员内在的认同感,明晰团队目标背后的价值,激发创造力。

2.我并没想过成为专业教练,这对我有什么用?

首先,这是一门让自己成功快乐的生活与工作的学问,无论你处在什么样的岗位上,只要你有意愿,你都可以透过这个课程获得深层次的内在觉知,这份觉察会开启一扇创造和拓展的大门,支持你去达成目标。

其次,如果渴望去支持更多的人达成目标、收获成功和快乐,那么这是一套非常有效 用的方法。

3.课程的时间为什么需要20天之久?

NLP 专业教练文凭课程并非一个浅显的技巧类课程,教练是一门艺术、是处事的哲学,我们需要给自己一些时间来深刻理解作为教练的核心精神,也需要通过很多的练习来体会教练工作模式的含义。最后,你会发现,20天后,你收获的绝不仅仅是教练的诸多技巧,更是关于你是谁的(身份的)、生命意义的深刻理解。130.5个小时的学习也是为了匹配国际教练联合会(ICF)对教练培训课程的课时要求。

2017年哲道行课表

课程	日期	主讲老师	地点
教练魅力之旅	2月24日	郭凌芸 ACC	千彩书屋
	3月24日	陈 萌 ACC	上海城市酒店
	5月18日 (国际教练周活动)	Meryl Moritz MCC (梅莉尔 莫里茨讲师)	Zoom 晚8点-9点半
	6月15日	郭凌芸 ACC	上海城市酒店
	6月30日	Meryl Moritz MCC (梅莉尔•莫里茨讲师)	Zoom 晚8点-9点半
	7月13日	郭凌芸 ACC	上海城市酒店
	8月4日	Leda Turai Petrauskiene MCC (丽达・特瑞・派楚斯第恩)	上海康柏苑大酒店
	8月16日	郭凌芸 ACC	城市酒店
	10月20日	陈 萌 ACC	上海康柏苑大酒店
	10月21日	毛乐民	上海康柏苑大酒店
NLP 专业教练 ICF 资格文 凭课程(10 天)	第一阶段: 04/13-04/16 第二阶段: 05/01-05/03 第三阶段: 05/28-05/30	Steven Ye (叶世夫讲师)PCC	上海康柏苑大酒店
NLP 专业教练 ICF 资格文 凭课程(20 天)	第一阶段: 09/07-09/14 (9/10 休息)	Ms. Jan Elfline (珍 雅芬讲师)MCC	上海康柏苑大酒店
	第二阶段: 10/05-10/11 (10/08 休息)	Ms. Suzi Smith (苏茜·史密夫讲师)	
	第三阶段: 11/9-11/16 (11/12 休息)	Ms. Meryl Moritz (梅莉尔·莫里茨讲师) MCC	
教练项目的设计与落地	11/18-11/19	Ms. Meryl Moritz (梅莉尔 茣里茨讲师) MCC	上海康柏苑大酒店
欣赏式探询: 团队教练的应用	12/02-12/03	毛乐民	上海康柏苑大酒店
教练式经理人	待定	Damian Goldvarg (戴米安 葛德瓦讲师)MCC	上海康柏苑大酒店

了解详情/报名: