



DR. GULÁCSI BERNADETT

---

# A COACHING FOGALMA ÉS LEGFONTOSABB JELLEMZŐI

---



*dr. Gulácsi Bernadett*

*a COACHING & LOVE Academy alapítója,  
képzésvezető, diplomás szupervízor,  
mediátor, közgazdász, jogász*

# A COACHING FOGALMA ÉS LEGFONTOSABB JELLEMZŐI

A COACHING FOGALMA ÉS LEGFONTOSABB JELLEMZŐI.....	3
KIBŐL LESZ JÓ COACH?.....	6
HOGYAN ÉRDEMES COACH KÉPZÉST VÁLASZTANI?.....	8
COACHING ÉS ÖNISMERETI TÉMÁJÚ AJÁNLOTT IRODALOM.....	10

# A COACHING FOGALMA ÉS LEGFONTOSABB JELLEMZŐI

A coaching egy **strukturált segítő beszélgetés**, amelynek célja, hogy a kliensünk jobban megértse a jelenlegi helyzetét és eljuttassuk őt abba az állapotba, ahová meg szeretne érkezni. A coaching tehát mindig egy változókísérés, amelyben a változás lehet a jobb helyzetmegértés, boldogabb énállapot, egy munkahelyi vagy magánéleti kérdés megoldása, erőforrás vagy célkeresés.

A coaching legnagyobb hozadéka, hogy az alkalmak során a kliensünk **jobban megismerheti önmagát**. Segítő kérdésekkel feltárjuk a működését, tudatosulnak a benne lévő érzések, gondolatok, hiedelmek. Ránézünk erősségeire, értékeire, oldjuk blokkjait. Az ezt követő lépés a kliensünk valódi céljainak felállítása, illetve ennek elérésére egy akcióterv kidolgozása, amelynek megvalósítását nyomon követjük, támogatjuk.

A coaching tehát egy csodálatos **inspiráló folyamat**: motivál és energiát szabadít fel.

A coaching **nem terápia**. A múlttal annyira foglalkozunk, amennyire a jelen megértéséhez szükséges. Fő fókuszunk a jelenen van és a jövő felé tart. Coaching során téma lehet a kliensünk önismerete, önbizalma, személyes fejlődése, társas kapcsolatai, hivatása, énídeje, életmódja és szinte bármilyen életterülete.

Nem coaching téma viszont a múlt feldolgozása, krízisek, bántalmazás feldolgozása, személyiségzavarok és függőségek kezelése, gyászfeldolgozás, depresszió kezelése és a speciális szaktudást igénylő témák. Ilyen esetekben a megfelelő szakemberhez szükséges irányítani a kliensünket. Coachként tehát fokozottan figyelniünk kell a szakmai kompetenciahatárainkat.

A coaching szemléletmódjában az egyik legfontosabb tényező, hogy a kliensünk a saját életének legfőbb tudója, ismerője. **Tanácsot nem adunk** számára, mert a saját megéléseink nem biztos, hogy számára is megoldást kínálnak és mindig a saját felismerés az, ami igazán mélyen hat. Ráadásul ezzel a kliensünk énjét is csökkentenénk. Ha bízunk abban, hogy a kliensünk meg tudja oldani a nehézségeit, nem is fogjuk érezni a szükségét annak, hogy a saját véleményünket vagy megoldásinkat adjuk neki. Ezzel valójában „nem halat adunk” a kliensünknek, „hanem halászni tanítjuk”. A kérdéseink beépülnek a saját működésébe, megszokja, hogy minden helyzetben elgondolkodjon az érzésein, és hogy tágabb környezetben mi történik. Ezzel a későbbiekben könnyebben fog a segítségünk nélkül is boldogulni. Tehát nem az a cél, hogy a coachee minél tovább járjon hozzánk, nem ettől lesz sikeres a coaching folyamat.

**Többféle coaching létezik** a résztvevők számától, kapcsolatától, munkakörétől és témájától függően. Az *egyéni* coaching egy per egyben történik, *csopartos* coaching esetén a tagok nem ismerik egymást, *team* coaching esetén a tagok egy szervezetben dolgoznak. Fontos megjegyezni, hogy 12 fő felett két coach szükséges.

Egyéni coachingot tarthatunk online formában is, amely során a felek látják egymást. Ennek kicsit gyorsabb a dinamikája, de nagyon jól működik. Arra érdemes figyelni, hogy a feleket itt se zavarja meg semmi, el tudjanak mélyülni a témában nyugodt környezetben. Csoportos és team coaching is működhet online formában, de ezt a megoldást kevésbé célszerű használni, mert nagyon sok fontos csoportdinamikai elem elveszik ilyenkor és nehezebb az összehangolódás.

A megrendelő személyétől és témájától függően megkülönböztetünk **life és business coachingot**. A life coaching a kliens életének bármely életterületét érintheti, ami nem tartozik terápiába. A business coaching többek között a munkahelyi teljesítmény növelésére, munkahelyi kapcsolatok javítására, vezetői kérdések megoldására szolgál, illetve olyan területeket érinthet, mint az időgazdálkodás, delegálás, prezentáció tartása, munka-magánélet egyensúlya.

A két fő coaching típuson kívül léteznek **sport, gyerek, ifjúsági, párkapcsolati, mindfulness, nőieség-anyaság és egyéb coaching formák**, amelyek egy speciális célcsoportot vagy témát céloznak meg. Ezekhez elengedhetetlen, hogy az adott témának szakértői legyünk és rendelkezünk terepkompetenciával. Az egyes coaching típusoknál a coach főbb kompetenciái, kérdezéstechnikája és módszerei ugyanazok. Az eszköztár alakulhat a kliens személyétől és témájától függően.

A **coaching legfontosabb jellemzői**. A coaching mindig egy folyamat. Egy ingyenes előzetes konzultációt követően 5 alkalomban szoktunk megállapodni. Ezalatt már nagyon szép változásokat lehet elérni és természetesen lehetőség van utánkövetésre. Először hetente találkozunk, hogy beinduljon a folyamat. Utána körülbelül kéthetente következnek a coaching ülések, hogy a változásokat nyomon tudjuk követni.

Egy coaching ülés hossza 60 vagy 90 perc, de léteznek ettől elérő is. A coaching mindig önkéntes. Ügyfelelünket kliensnek vagy coacheenak hívjuk, tehát nem páciensünk vagy vendégünk van. Barátot, csalátagot, közeli rokonokat, ismerősöket nem coacholunk, mivel a segítő szakma semlegességet kíván.

A coaching helyszínéül egy nyugodt, barátságos konzultációs szobát válasszunk, ahol kliensünk befelé tud figyelni, anélkül hogy egy külső tényező elvinné a figyelmét. Nem tartunk tehát coachingot kávézóban, a coach vagy a kliens otthonában, és főszabályként a természetben sem! Coachként titoktartás köt minket minden olyan témával kapcsolatban, ami elhangzik a coaching ülések során. Továbbá minden esetben fontos betartanunk a coaching szakmai és etikai irányelveit.

Coachként a legfontosabb eszközünk a figyelmünk és a kérdezéstechnikánk, ennek gyakorlása és elsajátítása nélkülözhetetlen a hatékony és sikeres munkához. Ezen kívül összefoglalunk és tükrözünk. Használhatunk speciális coaching eszközöket, amennyiben ez segíti a kliensünk fejlődését és a folyamat mélyülését, előrehaladását. Edukáció, vagyis amikor a coach elmagyaráz egy elméleti eszközt (pl. erőszakmentes kommunikáció modellja, tranzakcióanalízis), minimálisan előfordulhat a coaching ülések alkalmával, amikor ez tud valódi segítség lenni. A coach én-közlése, amikor a benne lévő érzéseket vagy saját élményét osztja meg, pedig a legritkábban használt eszköz.

A coaching a legtöbb hasonló segítő területtől abban különbözik, hogy a fókuszunk a jelenből a jövő felé halad, nem adunk tanácsot és mindig folyamatban dolgozunk. Ezeket az egyéb segítő munkákat (mint pszichoterápia, kineziológia, családállítás, theta-healing, mediáció stb.) viszont nagyon jól ki tudja egészíteni a coaching a tudatos jövőtervezéssel, ami a legfontosabb sajátossága.

Coachként fontos, hogy mindig a kliensünk érdekét tartsuk szem előtt, segítsük őt kedvességgel, elfogadással, empátiával, szeretettel. Dolgozunk folyamatosan saját önismeretünkön és elakadás esetén forduljunk szupervizorhoz.

Ahhoz, hogy igazán jó szakemberek legyünk, tudással, tapasztalattal és olyan személyiséggel kell rendelkezünk, amely nyugalmat, bizalmi légkört áraszt. A legfontosabb **coach kompetenciák** az önismeret, önreflexió, figyelem, kedvesség, elfogadás, érzékenység, alázat, érzelmi intelligencia, empátia, türelem, rendszerszemlélet, strukturált, analitikus gondolkodás, coaching ismeretek, szaktudás, kérdezőtechnika, képesség a folyamat közben tartására, coaching eszközök használatában való jártasság, tapasztalat, jó kapcsolatteremtő képesség, hitelesség.

Coachként a legfontosabb munkaeszközünk a személyiségünk, ezt is karban kell tartani. Amennyiben coachként elakadunk a munkánk során, érdemes **szupervizorhoz fordulni**. Szupervizorunk segíthet a kliensekkel való munkában nehézségek esetén, szakmai identitásunkkal kapcsolatos kérdésekben, kapcsolatainkban, útkeresésben.

Összességében elmondható, hogy a coaching során sokszor a **legtöbb, amit adhatunk a figyelmünk**. A kliensünknek lehetősége nyílik így kimondani, ami benne van és rendezheti gondolatait. Így minden alkalom igazi minőségi énidővé válik. A coachsal létrejövő bizalmi és szeretet térben pedig olyan kapcsolódás alakul ki, amelyben az igazi csodák megtörténnek. Valójában a coaching nagyon hasonlít egy vezetett meditációhoz, amelyben **a kliensünk könnyebben meghallja lelke szavát**.

# KIBŐL LESZ JÓ COACH?

Egy profi segítőt már a jelenlétével képes hatni, biztonságos, támogató légkört teremteni, hallgatásával kapukat nyitogatni. Jól kezeli a saját érzéseit, bátorít, felderít, megerősít, kérdez. Új tudásra biztat, szorgalmazza az aktív kísérletezést. Szerencsére mindez tanulható – akár online formában is.

Amikor a coach képzésen a hallgatóknak össze kell gyűjteniük, mitől lesz valakiből jó coach, általában ezek a fogalmak landolnak a közönsben: megértő, jó hallgatóság, empatikus, tudatos, kiegyensúlyozott, nyugodt, jó megfigyelő, harmóniában van, hiteles, kellemes megjelenésű, határozott, jól kommunikál, jól képzett és folyamatosan tanul, tapasztalt, kompetens, széles látókörű, látja az összefüggéseket, pozitív kisugárzású, etikus és képes a megújulásra. Egy igazi szuperlény. Vagy mégsem?

## Út a mélységekig

Joggal érezhetjük azt, hogy ezek a képességek nem lehetnek meg egyetlen emberben. A coach is élhet át nehéz időszakokat, kerülhet krízisbe. A coachnak is lehet rossz napja, sőt hibázhat is, de azt mindenképp ismernie kell, hol húzódnak a saját kompetenciahatárai, vagyis mi az a határvonal, amíg segíteni tud valakinek. Ehhez pedig jól kell ismernie a segítőt szakmákat és azok különbözőségeit.

Ha a szigorú definíciót vesszük alapul, a kompetencia nem mást jelent, mint a tudás gyakorlati megvalósítását. Hozzáértést, alkalmasságot, ügyességet, szakértelmet, alkalmazásképes tudást. A lényeg a tudatosság megteremtése és az, hogy mekkora kíváncsisággal vetjük bele magunkat az ismeretlen felfedezésébe. De soha nem tudunk mélyebbre menni annál, ahol éppen tartunk a saját fejlődésünkben. Az önismeretünk és a személyiségünk ezért kulcs ahhoz, hogy jó segítőt szakemberek legyünk.

## Gyakorlat teszi...

Rengeteg kompetencia van, amelyre a profi működéshez szükség van. Fontos a tapasztalat, a szakmaiság és természetesen a személyiség is. Nézzük meg őket kicsit közelebbről.

A szakmai kompetenciák közül az elsődleges, hogy ismerjük, tanuljuk meg a szemléletet, a coaching teljes folyamatát, illetve a kérdezéstechnikát, amit persze jókor is kell bevetni – a megfelelő időben és a megfelelő helyen. A rutin abban is segít, hogy jól kezeljük a nehézségeket, és ki tudjuk hallani, hogy miről szól a kliens témája. Ezzel is foglalkozik a Life és Business Coach képzés.

A tapasztalatszerzés rengeteg gyakorlást jelent, ami segít a rutin megszerzésében, ezért érdemes minél előbb elkezdni gyakorolni a tanultakat olyan személyekkel, akik számára mi valóban fehér vásznak vagyunk, vagyis nem ismernek minket közletről. Gyakorló partnernek családtagot, barátot, rokont választani nem ideális. Ehhez pedig alaptartozék az önismeret, aminek nincs olyan pontja, ahol azt gondolhatjuk, hogy már mindent tudunk.

## Használd jól az együttérzést!

Alapvető coach kompetencia, hogy mennyire tudunk figyelni a másakra, mekkora bennünk a nyitottság és az elfogadás. Emellett legyünk türelmesek, rugalmasak, tartsuk kézben a folyamatot, hiszen ez is a coach dolga. Szintén fontos kompetencia az empátia és az érzelmi intelligencia. Az együttérzés adagolása is fontos, meg kell tanulnunk jól használni. Nem azzal segítjük a másikat, ha vele együtt zokogunk, hanem ha képesek vagyunk empatikusan kísérsni és visszajelzéseket adni neki. A coachnak abban kell támogatnia a kliensét, hogy rálásson, mire tud támaszkodni a nehéz helyzetekben (is). Ha szeretnél mélyebben megismerkedni ezzel a hivatással, először azt kell tudatosítanod, mivel rendelkezel már a kompetenciák közül, és melyek azok, amelyeket még fejlesztened kell. A Life és Business Coach képzés biztos alapokat ad, valamint rengeteg lehetőséget az önismeret fejlesztésére és a coaching gyakorlására. Így válhatsz „hatásos”, vagyis kompetens szakemberré.

# HOGYAN ÉRDEMES COACH KÉPZÉST VÁLASZTANI?

A coaching egyre népszerűbb hazánkban, így a coach képzések között is lehet már bőven válogatni. Nem mindegy azonban, hogy hol tanuljuk meg a szakma fortélyait, mert egy rossz élmény, képzési folyamat el is veheti a kedvünket a szakmától. Érdemes ezért jó alaposan körbenézni, megfontoltan választani, hogy inspiráló környezetben tanuljuk meg a coaching alapjait! Mutatunk 8+1 tippet, ami segíthet Neked eligazodni és a helyes döntést meghozni.

## 1. Szemléletmód

A coaching nem csak egy szakma, hanem szemléletmód is. Coachként *megértően, figyelemmel és segítő szándékkal* vagyunk a klienseink felé, de ez nem egy szerep, hanem szemléletmód is. Olyan coach képzést keress, ahol ezt a *hozzáállást nem csak átadják, hanem hitelesen is képviselik*. Tudd meg kik az oktatók, mit írnak magukról és ha lehet, beszélj velük telefonon vagy személyesen, mielőtt elkezdődik a képzés! Számomra is fontos oktatóként, hogy mindenkit megismerjek egy kicsit, mielőtt kezdődik a képzés.

## 2. Tudásanyag és az átadás módja

Ahhoz, hogy valaki sikeres legyen, az egyik legfontosabb tényező a személyisége, de ez még nem elegendő. Meg kell szerezni azokat az ismereteket, amelyek a segítő szakmára és a coachingra vonatkoznak. Fontos a keretek, a folyamat megtanulása, a kérdezéstechnika és a coachingban használt egyéb eszközök használatának elsajátítása. Ezeket leginkább *saját élményű tapasztalati tanulással* lehet igazán megtanulni. Olyan képzést keress, ahol körben ültök, beszélgettek, sok páros és kics csoportos feladat van. Én ma már más formában el sem tudnám képzelni, hogy tanuljak.

## 3. Gyakorlás, gyakorlás, gyakorlás

A coaching olyan, mint az autóvezetés, legalábbis abban az értelemben, hogy nem lehet tankönyvből megtanulni. Ezért az egyik legfontosabb ismérve egy jó coach képzésnek a *gyakorlatorientáltság*. Rengeteg szituációs gyakorlatot kell megcsinálnod: próbáld ki magad kliensként és segítőként, és vigyél végig egy teljes coaching folyamatot még a képzés alatt, hogy utána magabiztosan kezdhes coachként dolgozni.



## 4. A segítők segítője: a Szupervizor

Egy coach munkáját és tanulását a szupervízió teszi teljessé. Fontos, hogy legyenek *olyan oktatók egy coach képzésen, akik szupervizorok* és ezzel segítik a fejlődésed. A későbbiekben is, ha elakadsz coachként egy klienssel, fontos hogy szupervizorhoz fordulj. A szakmai személyiségünk ugyanúgy munkaeszközünk, mint egy laptop vagy autó, karban kell tartani!

## 5. Önismereti munka

Egy jó coach képzés nem csak szakmát, támogató közeget és barátokat ad, *mélyíti az önismeretedet* is. A coach képzéseimen azt tapasztalom, hogy sok pozitív változás indul el a résztvevőkben, ami megjelenik a munkájukban és a magánéletükben is.

## 6. Csoportlétszám

Coachingot *tanulni hatékonyan csakis kis csoportban lehet*, így jobban megismeritek egymást és az oktatót is. Több figyelmet kaptok, mélyül a bizalom és egy igazi támogató csoport jön létre. A közös fejlődés, tanulás, egymás segítése és a sok pozitív élmények még jobban összekovácsolnak benneteket. Saját tapasztalatból mondom, hogy jó ebben oktatóként is benne lenni.

## 7. Oktatók

Ahogy minden szakterületen, a coachingban is olyan szakemberektől érdemes tanulni, akiknek *több éves valós tapasztalata van coachként és rendelkezik tréneri vagy pedagógusi gyakorlattal*. Lehet egy szakmát jól csinálni és pocsékul átadni vagy fordítva, ezért mindkettőt fontosnak tartom. Ezen túlmenően olyan oktatókat válassz, akik jó példával járnak el, szimpatikusak számodra és akiktől tényleg szívesen tanulnál!

## 8. Segítség az elinduláshoz és utánkövetés

Nem elég a szakmát megtanulni, gyakorolni, a coachként való elinduláshoz is jól jön a segítség, ezért mi is figyelmet fordítunk az alapvető *vállalkozási ismeretek elsajátítására és az énmárka kialakítására*. A legjobb ezt még a képzés alatt elkezdni és segítséget kérni, kapni. Természetesen utána is jó, ha nem engedik el teljesen a kezéd. Én mindig követem a tanítványaim coaching munkáját és gyakran segítek nekik, ha szükségük van rá.

### + 1. Bízz a megérzéseidben!

Sosem véletlen, hogy ki milyen képzésre kerül, és kikkel lesz egy csoportban. Nézz képeket korábbi képzésekről (persze a legtöbb nem nyilvános), hallgatókról, oktatókról, olvasd el a teljes honlapot és *dönts a fentiek, valamint a megérzésed alapján!*

# COACHING ÉS ÖNISMERETI TÉMÁJÚ AJÁNLOTT IRODALOM

- Allport, G. W.:  
**A személyiség alakulása**  
(Kairosz, 1997)
- Martin Wehrle:  
**50 KREATÍV COACHING ÖTLET –  
Profi coachok gyakorlati kézikönyve**  
(Z-Press Kiadó, 2015)
- Almási Kitti:  
**Bátran élni**  
(Kulcslyuk Kiadó, 2020)
- Almási Kitti:  
**Ki vagy Te?**  
(Kulcslyuk Kiadó, 2020)
- Antons, K.:  
**A csoportdinamika gyakorlata**  
(Synalorg Kft., 2006)
- Aronson, A.:  
**A társas lény**  
(Közgazdasági és Jogi Könyvkiadó, 1996)
- Bagdy Emőke:  
**Utak önmagunkhoz**  
(Kulcslyuk Kiadó, 2012)
- Bauer, J.:  
**Az együttműködő ember**  
(Ursus Libris, 2012)
- Bauer, J.:  
**Miért érzem azt, amit te?**  
(Ursus Libris, 2010)
- Berentés É.:  
**Az érett személyiség,**  
(Pro personal kiadó, 2012)
- Berne, E.:  
**Emberi játszmák**  
(Háttér Kiadó, 1984)
- Buda B.:  
**A közvetlen emberi kommunikáció  
szabályszerűségei**  
(Animula, 2004)
- Dr. Henry Cloud – Dr. John Townsend:  
**Határaink – Mire mondjunk igent  
és mire nemet, hogy saját kézben  
tarthassuk az életünket?**  
(Harmat Kiadói Alapítvány, 2020)
- Elaine N. Aron:  
**Szuperérzékenyek gyakorlati kézikönyve**  
(Kulcslyuk kiadó, 2021)
- Feldmár András, Büki Dorottya:  
**A lélek rugalmassága**  
(HVG Könyvek, 2019)
- Forgas, J. P.:  
**Érzelmi intelligencia a mindennapi életben**  
(Kairosz, 2001)
- Fromm, E.:  
**A szeretet művészete**  
(Háttér Kiadó, 1984)
- Gibson Lindsay C.:  
**Érzelmileg éretlen szülők felnőtt gyerekei –  
Hogyan gyógyíthatjuk meg az elérhetetlen,  
elutasító vagy én-központú szülők okozta  
lelki sebeinket?**  
(Kulcslyuk kiadó, 2017)
- Goleman, D.:  
**Érzelmi intelligencia**  
(Háttér Kiadó, 1995)
- Goleman, D.:  
**Társas intelligencia**  
(Nyitott Könyvműhely Kiadó, 2007)

- Hadarics Márton, Nagybányai Nagy Olivér,  
Pongor Orsolya:  
**DISC-A mindennapi kommunikáció  
és viselkedés titka**  
(Psidium Online Tesztek Kft, 2014)
- Höffner, E. N.:  
**Provokatív tanácsadói stílus**  
(Z-Press Kiadó, 2015)
- James O. Prohaska:  
**Valódi újrakezdés**  
(Ursus Libris, 2009)
- James Sale- Bevis Moynan:  
**A motiváció feltérképezése a coachingban**  
(Z-Press Kiadó, 2021)
- John Whitmore:  
**Coaching – a csúcsteljesítményért –  
A jobb teljesítményre való ösztönzés  
szelíd módszere**  
(Z-Press Kiadó, 2008)
- Judith Hermann:  
**Trauma és gyógyulás**  
(Háttér Kiadó Kft, 2019)
- Kelló Éva:  
**Coaching alapok és irányzatok**  
(Akadémiai kiadó, 2019)
- Killinger, B.:  
**Munkamániások**  
(Athenaeum Kiadó, 2006)
- Komócsin Laura:  
**Módszertani kézikönyv coachoknak  
és coachingszemléletű vezetőknek I-II. –  
150 coachingeszköz eseteírásokkal**  
(Manager Könyvkiadó és Könyvkereskedő Kft., 2009)
- König, O. – Schattenhofer, K.:  
**Bevezetés a csoportdinamikába**  
(In Dynamics Consulting Kft., 2014)
- L.Stipkovits Erika:  
**Szeretettel sebezve**  
(HVG Könyvek, 2015)
- Lövey I. – Nadkarni, M. S.:  
**Az örömteli szervezet**  
(HVG Könyvek, 2007)
- Lukács Liza:  
**Hogyan szeretsz? Kötődési sebeink gyógyítása**  
(Kulcslyuk Kiadó, 2020)
- Lyubomirsky, S.:  
**Hogyan legyünk boldogabbak?**  
(Ursus Libris, 2008)
- Marshall B. Rosenberg:  
**A szavak ablakok vagy falak**  
(Agykontroll Kft., 2001)
- Menis Yousry:  
**Rejtett emlékeink nyomában**  
(Kulcslyuk Kiadó, 2014)
- Miller, A.:  
**A tehetséges gyermek drámája**  
(Osiris, 2016)
- Miriam Deubner-Böhme –  
Uta Deppe-Schmitz:  
**Erőforrások aktiválása a coachingban**  
(Z-Press Kiadó, 2018)
- Mogyorósy-Révész Zsuzsanna:  
**Érzelemszabályozás a gyakorlatban**  
(Kulcslyuk Kiadó, 2021)
- Orvos-Tóth Noémi:  
**Örökölt sors – családi sebek  
és a gyógyulás útjai**  
(Kulcslyuk Kiadó, 2018)
- Pál Ferenc:  
**Ami igazán számít – Hogyan bánjunk  
jól magunkkal és másokkal**  
(Kulcslyuk Kiadó 2019)
- Pár Ferenc:  
**Szorongástól az önbecsülésig**  
(Kulcslyuk Kiadó, 2012)
- Peter A. Levine:  
**A tigris felébresztése**  
(Ursus libris Kiadó, 2017)

- Selye J.:  
**Stressz distressz nélkül**  
(Akadémiai Kiadó, 1983)
- Singer Magdolna:  
**Veszteségek ajándéka**  
(Jaffa könyvkiadó, 2012)
- Sonja Radatz:  
**Einführung in das systemische Coaching**  
(németül tudóknak)
- Stephen M. R. Covey – Rebecca R. Merrill:  
**A bizalom sebessége – A rejtett tényező,  
ami mindent megváltoztat**  
(HVG Könyvek, 2011)
- Susan Cain:  
**Csend – A hallgatás ereje a harsány világban**  
(Háttér Kiadó Kft, 2016)
- Susan Forward:  
**Mérgező szülők**  
(Háttér Kiadó Kft, 2019)

## A COACHING & LOVE ACADEMY PROGRAMJAI

### Life és Business Coach Képzés

Exkluzív, kiscsoportos Life és Business Coach képzés indul 120 órában, hétköznapi vagy hétvégi képzési napokon. A képzés magába foglalja az egyéni life és business coaching tartásához szükséges kompetenciákat. A hallgatók olyan gyakorlatorientált módszertan alapján tanulnak, amellyel a képzés elvégzése után képesek lesznek profi coachként dolgozni.

### Online Life és Business Coach Képzés

Online Life és Business Coach képzés indul 120 órában, elektronikus tananyagokkal, online konzultációkkal és személyes gyakorló napokkal. A képzés magába foglalja az egyéni life és business coaching tartásához szükséges kompetenciákat. A hallgatók olyan gyakorlatorientált módszertan alapján tanulnak, amellyel a képzés elvégzése után képesek lesznek profi coachként dolgozni.

### Ifjúsági Coach Továbbképzés

Legyél Ifjúsági Coach és dolgozz szakszerűen, magabiztosan kisiskolásokkal, kamaszokkal és fiatal felnőttekkel coach-ként. A képzés során egyedülálló megközelítést és rengeteg coaching eszközt adunk át ehhez Neked!

### Csoportos és Team Coach Továbbképzés

Tarts Csoportos és Team Coachingot magabiztosan és segítsd profi szakemberként az ügyfeleidet. Képzésünkön mindent megtanulhatsz a csoportok hatékony vezetéséről és a csoportdinamikáról.

### Online Mindfulness Coach Továbbképzés

Az Online Mindfulness Coach Továbbképzés magába foglalja a Mindfulness Coaching alapjait és a tudatos jelenlét szemléletmódját, gyakorlatait. Mindehhez egyedülálló szakmai keretrendszer és eszközöket ad át, szemléletmódját pedig az együttérzés és szerető kedvesség hatja át. A képzés saját élményű tapasztalati tanulásra épül és az Online Mindfulness Tanfolyam anyagát is magába foglalja.

### Családi és Párkapcsolati Coach Továbbképzés

A 80 órás Családi és Párkapcsolati Témakísérés a Coachingban – Coach Továbbképzés célja az olyan magánéleti, személyes témák hatékony feldolgozása, amelyek a párkapcsolati és családi élethelyzeteket érintik. A képzés fő pillérei a családi és párkapcsolati elméleti tudástár, önismereti fókusszal a személyes kompetencia fejlesztése, új eszközök megismerése saját élményen keresztül és az eszközök használatának elsajátítása.

### NŐIESSÉG - ANYASÁG - EGYENSÚLY Coach Továbbképzés

Az 50 órás képzés magába foglalja a nőket, édesanyákat érintő nehézségekkel való coaching munkához szükséges elméleti alapok és új szempontok mellett a személyes és szakmai kompetenciákat. A képzésen a gyakorlatra helyezük a hangsúlyt és az önismereti fókuszú, saját élményű tapasztalati tanulás során rengeteg új coaching eszközt és tudást sajátíthatnak el a résztvevők.

### Karrier Coach Továbbképzés

A KARRIER COACHING olyan eredmény és cél-orientált folyamat, amelyben az ügyfélnek lehetősége van rá nézni saját szakmai profiljára, működésére, megvizsgálja elakadásait, meghatározza, vagy akár újratervezza szakmai céljait. Az online tanfolyamon 4 képzési napon, ZOOM konzultáció keretében történik a tananyag feldolgozása gyakorlati fókusszal.

### Online Mindfulness Tanfolyam

A 30 részes videótanfolyam során átnézzük a stressz és szorongás megjelenésének okait, tüneteit, a Mindfulness Coaching szemléletmódjának alapjait és megtanuljuk a legfontosabb lépéseket fizikai, érzelmi és mentális szinten. A tanfolyamhoz ajándékba adjuk a Mindfulness Tréning Munkafüzetet is, hogy még több eszközt sajátíthassanak el a résztvevők.

### Online Önismereti Tanfolyam

Fejleszd önismeretedet és éld boldogan, könnyedén az életed! Az Online Önismereti Tanfolyamok segítségével bárhol és bármikor elvégezheted az önismeret fejlesztését segítő gyakorlatokat az életedet segítő különböző témákban.

További coach képzéssel, továbbképzéssel, szupervízióval, mindfulness tréninggel és online tanfolyamainkkal kapcsolatban kérlek látogass el a [www.coachingandlove.hu](http://www.coachingandlove.hu) honlapunkra vagy írd nekünk a [hello@coachingandlove.hu](mailto:hello@coachingandlove.hu) e-mail címre.

A jegyzetet összeállította:

*dr. Gulácsi Bernadett*  
a COACHING & LOVE Academy alapítója,  
képzésvezető, diplomás szupervizor,  
mediátor, közgazdász, jogász



Jogi klauzula:

*A COACHING FOGALMA ÉS LEGFONTOSABB JELLEMZŐI dr. Gulácsi Bernadett saját módszertana alapján készült és a Loving Presence Kft. valamint a szerző szellemi tulajdona. A kiadvány tartalma a szerző beleegyezése nélkül nem másolható és nem terjeszthető, ennek megszegése jogszabályi következményeket és kártérítést von maga után.*

*A jegyzet használata nem helyettesíti a coach képzésen való részvételt, a coaching szemléletmódjának, módszerének, szakmai és etikai elveinek elsajátítását és a saját élményű tapasztalati tanulást.*

*A kiadvány a Coaching & Love Academy képzéseinek elhangzottak kiegészítése.*