

教练型智慧父母

主讲：徐霞

课程背景：

一个人在 18 岁之前的成长过程中，家庭教育的影响占比超过 60%，学校教育占 30%，还有 10% 的影响来自社会教育。对于父母来说，爱从来不是问题，问题是如何去爱！父母的爱，决定了家庭教育质量的优劣，缺乏爱的教育会导致不幸，只有充满爱的教育才能带来幸福。而现实中，很多父母不知道该怎么教育孩子。

教练是 20 世纪 70 年代从心理学、管理学多个学科发展出来的技术，从体育界到企业界，从职场到家庭生活，广泛运用在个人和团队突破及目标达成中，教练并非某一个行业的专利，教练是人人需要学习的技能，也是非常有必要掌握的一门对话艺术。

本课程旨在将教练技术与传统家庭教育相结合，帮助家长树立教练型父母的思维理念，让家长更客观、更冷静、更理性地引导孩子，用教练型思维陪伴孩子成长，是父母送给孩子一生最好的礼物。

课程收益：

- 掌握教练式深度倾听的 3 个秘籍，打开孩子心扉，建立信任；
- 掌握教练式有力提问的 3 个法宝，启发孩子思维，承担责任；
- 掌握教练式有效反馈的 3 个要素，赋予孩子动力，付诸行动；
- 掌握辅导孩子的 4 步对话流程，通过有策略的对话支持孩子自主探索人生，
规划想要达成的目标。

课程特色：

简单：教学内容全部实现模块化和工具化，便于理解和记忆；

实用：教学案例全都围绕真实的生活情境，便于转化和应用；

有效：学员的实际问题都找到了应对的方法和策略，便于跟踪和落实。

课程亮点：

- **适用场景多、抓痛点：**将教练思维、教练原则、教练工具、教练方法植入
到实际生活场景中去；
- **现场研习、实践模拟为主：**每个案例都发生在你身边，每个问题你都可能
遇到过，学起来简单，用起来有效；

- **配套练习工具、即学即用**：专属学员工具包，带着实际问题来，带着行动方案走。

课程形式：情境体验+问题研讨+角色扮演+工具演练

课程对象：父母及准父母们、从事亲子咨询，学校教育工作者

课程时间：2天，6小时/天

课程大纲：

第一模块：爱与尊重-土壤

- 1、爱与尊重对人的影响
- 2、面对孩子的问题，如何重新建构

练习：爱与尊重场景案例演练

第二模块：教练思维-树根

- 1、了解孩子，从大脑开始
- 2、教练型父母的特点、优势与价值
- 3、为人处事三原则：支持、期待与信任

练习：教练式对话 VS 传统式对话

第三模块：深度倾听-树干

- 1、 深度倾听的 3R 步骤
- 2、 迅速建立亲和的“回放”技术
- 3、 有效化解抱怨的“确认”技术

小组训练：倾听中的同理与共情技巧应用

第四模块：有力提问-树枝

- 1、 有力提问的 3 种方法
- 2、 如何问出强有力的问题
- 3、 如何支持孩子寻找答案

小组训练：ORID 亲子会话法演练

第五模块：有效反馈-树叶

- 1、 有效反馈的 2 种模式 (BIA/BID)
- 2、 如何做到表扬激励人心
- 3、 如何做到批评对事不对人

小组训练：如何表扬孩子才有效、如何批评孩子才会听

第六模块：GROW 辅导-果实

一、聚焦目标 (**Goal**) 你想去哪？

小组训练：寻找有效 SMART 目标

二、了解现状 (**Reality**) 你在哪？

小组训练：排除干扰、专注结果

三、探索行动方案 (**Options**) 你怎么去？

小组训练：头脑风暴

四、强化意愿 (**Will**) 你真的想去吗？

小组训练：关注结果、制定行动计划

情境演练：GROW 辅导让你带着问题来，带着方法走。