



**PRVA SLOVENSKA ŠOLA PROFESIONALNIH COACHEV**

**ŠOLA ZA COACHE**

**COACH ZA ZDRAVJE IN DOBRO POČUTJE**

**(Health & Wellness Coach/Wellness Coach)**

**Informacije:**

Mojca Koren  
Tel.: 01 52 00 671  
GSM.: 041 742 748  
mojca@glottanova.si, info@glottanova.si  
www.coaching.si, www.glottanova.si



Pozdravljeni in dobrodošli!

V Glotta Novi smo bili prvi, ki smo se začeli ukvarjati s coachingom kot veščino in kompetenco posameznih delovnih mest (menedžerji, podjetniki, direktorji, vodje, mentorji, zdravniki, izobraževalci ...) in z izobraževanjem ter usposabljanjem poklicnih coachev.

S coachingom in izobraževanjem zaposlenih za uporabo coachinga na delovnem mestu se v Glotta Novi ukvarjamo več kot desetletje, z načrtnim usposabljanjem coachev pa od leta 2002 dalje.

Znotraj coachinga se je v zadnjih letih izoblikovala veja t. i. wellness coachinga. Potreba po takem coachingu izvira predvsem iz tempa sodobnega življenja, v katerem ljudje svojemu telesnemu, duševnemu in duhovnemu blagostanju posvečamo relativno malo časa in pozornosti, na drugi strani pa v zadnjem obdobju vse več obolenj, ki so povezana s telesnim in duševnim neravnovesjem.

V hitro spreminjajočem se svetu in negotovih gospodarskih razmerah je wellness coaching na tržišču razvitih držav nesporno nujen. To je tudi glavni razlog, zakaj smo v Glotta Novi razvili program coachinga za zdravje in dobro počutje.

V nadaljevanju boste prebrali vse, kar bi bilo dobro, da veste, preden se odločite, da se boste usposabljali za coacha za zdravje in dobro počutje.



## **COACHING – UČINKOVITO ORODJE OSEBNEGA IN POKLICNEGA RAZVOJA \_\_\_\_\_ 4**

Kaj je coaching? \_\_\_\_\_ 4

Kaj je coaching za zdravje in dobro počutje (Health & Wellness Coaching)? \_\_\_\_\_ 6

## **KDO JE COACH? \_\_\_\_\_ 9**

Kako coacha opisuje Mednarodno združenje coachev (ICF)? \_\_\_\_\_ 9

Kaj je značilno za coache? \_\_\_\_\_ 10

Coach kot poklic \_\_\_\_\_ 10

Kdo je primeren za coacha za zdravje in dobro počutje? \_\_\_\_\_ 11

Osnovne veščine in kompetence coacha \_\_\_\_\_ 11

Kako Glotta Nova usposablja bodoče coache? \_\_\_\_\_ 12

## **PROGRAM COACH ZA ZDRAVJE IN DOBRO POČUTJE \_\_\_\_\_ 13**

Veščine coachinga za profesionalni razvoj (Corporate Coaching Program – PCC) – Coach \_\_\_\_\_ 14

Coach za zdravje in dobro počutje (Health & Wellness Coach) \_\_\_\_\_ 21

Komu sta programa namenjena? \_\_\_\_\_ 26

Cilji in razvoj kompetenc \_\_\_\_\_ 26

Metode in oblike dela v obeh programih \_\_\_\_\_ 27

Podpora programu in udeležencem \_\_\_\_\_ 27

Certifikacija in akreditacija ICF \_\_\_\_\_ 28

Opombe \_\_\_\_\_ 28

Izobraževalni trenerji \_\_\_\_\_ 29

Koordinatorji programa \_\_\_\_\_ 29

Izvajalci programa \_\_\_\_\_ 30

## **KAKO NAJ SE VPIŠEM V PROGRAM? \_\_\_\_\_ 31**

## **IN ŠE ZA RAZMISLEK ... \_\_\_\_\_ 32**



# COACHING – UČINKOVITO ORODJE OSEBNEGA IN POKLICNEGA RAZVOJA

**Uspešnega posameznika odlikujejo celovita, vsestranska in zadovoljna osebnost, poklicni uspeh, urejeno zasebno življenje ter vključenost v družbeno okolje. Da to doseže, je pomembno, da skrbi za zdravje in rekreacijo.**

Zaradi naglice in zapletenosti življenjskih in še posebno delovnih okoliščin sam pogosto težko obvladuje vsa področja svojega življenja. Življenje postaja vse bolj kompleksno in vse pogosteje se delovne težave povežejo z osebnim življenjem. Takrat potrebujemo nekoga, ki na to pogleda z razdalje, prepozna strukturo in pomaga na poti iz zagate.

Ravno to je vzrok, da vse več posameznikov in organizacij išče sodelovanje, pomoč in podporo coachev.

## KAJ JE COACHING<sup>1</sup>?

Preprosto povedano je coaching **proces, v katerem pomagamo posameznikom ali skupinam, ki so lahko tudi timi, da dosežejo boljše rezultate**. Ta proces se opira na notranje vire, to je na dane sposobnosti in na osebno moč posameznika ali skupine in pomaga preseči lastne omejitve. Tako so kot samostojne osebnosti, družinski člani ali člani širše skupnosti, v timu ali v podjetju bolj učinkoviti. Podobno velja za skupino znotraj organizacije.

Coaching daje zelo velik poudarek nastajanju sprememb (in spremembam samim), ki so posledica oblikovanja in doseganja posebnih ciljev.

Zato so metode in tehnike coachinga usmerjene k rezultatom/ciljem in ne k reševanju konfliktov/težav; k spodbujanju razvoja novih strategij mišljenja in delovanja in ne k iskanju možnosti za rešitev problemov in konfliktov, ki so se zgodili v preteklosti. Popravljalne spremembe so predvsem domena svetovanja in terapije, cilj coachinga pa je drugačen.

Usmerjen je v prihodnost in ne v preteklost!

Vabljeni, da si več o coachingu kot procesu preberete na portalu [www.centerznanja.si/kariernica](http://www.centerznanja.si/kariernica) v rubriki Več o coachingu.

## Področja coachinga

Glede na področje, na katerem želimo spremembe, je coaching na primer osebni, poslovni ali učni. V programu, ki ga predstavljamo v tej brošuri, se bomo posvečali osebnemu blagostanju, to je dobremu zdravju in počutju.

<sup>1</sup> Izraz coaching izhaja iz angleškega jezika in še nima ustrezne slovenske različice. Pojavljajo še že poskusi slovenskega zapisa (kovčanje, kovč) in nekateri prevodi, kot so (učno) krmiljenje, svetovalno mentorstvo, osebni svetovallec – ker se ti izrazi še niso uveljavili, v brošuri, ki jo imate pred sabo, še uporabljamo izraze coaching in coach.



Zdravje in počutje lahko pojmuje enovito, v tem primeru bomo govorili o coachingu za osebno blagostanje. Lahko pa tudi posebej obravnavamo objektivno stanje (zdravje) in posebej subjektivno (počutje). V tem primeru bomo ločeno izvajali procesa zdravstveni coaching in coaching za počutje, čeprav se bosta nujno tudi prepletala.

### **Kaj je osebno blagostanje (health & wellness)<sup>2</sup>?**

Pojem »wellness« je prvi uporabil dr. Dunn pred štiridesetimi leti v ZDA, ko je v svojih 29-ih predavanjih (objavljenih leta 1961 v knjigi High-level Wellness) govoril o tesni povezavi telesa, misli in duha in ko je v eno besedo povezal dve gibanji, ki sta v tistem času zajeli Ameriko. Gibanji za »well-being« (dobro počutje) in fitness (telesno gibanje) sta se zavzemali predvsem za globalno mišljenje in odnos do zdravja.

V Evropo se je ideja, filozofija wellnessa pričela širiti ob koncu osemdesetih let, ko so leta 1989 v avstrijskem zdravilišču Bad Hofgastein v svojem prospektu uporabili izraz magic wellness. Zastopala je specifično poimenovanje zdravja.

V ZDA wellness predstavlja način življenja, medtem ko ga v Evropi najprej povezujejo s turizmom.

Izraz wellness označuje novo pojmovanje zdravja. Po Dunnu je zdravje stanje popolne usklajenosti telesnega, duševnega (psihičnega) in socialnega dobrega počutja. Dunnova predavanja in zapiski so poudarjali, da obstaja zelo tesna povezava med telesom, mislijo in duhom. Prepričan je bil, da imamo ljudje potrebo po osebni zadostitvi. Verjel je, da se zdravje lahko razširi izven meja tradicionalne medicine, kjer je končni cilj, ki ga je treba doseči, nebolezensko stanje.

V temeljno idejo wellnessa so se postopno vključevale tudi druge sestavine kot na primer zdrava prehrana, sproščanje, lepota, psihične aktivnosti ter osveščenost za okolje. Tem sestavinam zahodne fizikalne medicine so dodali še azijske elemente kot na primer tradicionalno kitajsko medicino, ajurvedo, jogo, tai-chi, qi gong itd.

Zanimivo definicijo wellnessa je postavila Kaufmannova, ki razume wellness kot zdravstveno stanje harmonije telesa, duše in duha, bistveni elementi, ki določajo wellness, pa so: samoodgovornost, telesni fitness, zdrava prehrana, sprostitev, duševne aktivnosti in okoljska senzibilnost.

Wellness je harmonično zdravstveno stanje telesa, duševnosti in duha, ki temelji na samoodgovornosti človeka in njegovem odnosu do narave, okolja. Sestavljajo ga štiri temeljne sestavine: telesno gibanje, zdrava prehrana, duševne aktivnosti in osebna sprostitev.

Ob koncu prejšnjega stoletja se je gibanje nezadržno širilo tudi na druga področja načina življenja. S popularizacijo in poudarjanjem pomena zdravega načina življenja (članki v revijah o zdravju na primer Fit for fun, Vital ...) so se začeli odpirati številni fitness centri, studiji s savnami in solariji, kopališča, lepotni centri (t. i. day spa ponudba).

Kot smo že omenili, ima osebno blagostanje dve razsežnosti:

- objektivno, ki jo imenujemo zdravje (health)
- subjektivno, ki jo imenujemo počutje (wellness, well-being).

Pri obeh nas zanima njuno pozitivno stanje, to je dobro zdravje in dobro počutje. Zdravje pa je lahko telesno ali psihično.

<sup>2</sup> Povzeto po [www.rogaska-slatina.si/download.php?id=823](http://www.rogaska-slatina.si/download.php?id=823).



Osebno blagostanje lahko pojmuje kot enovito stanje človeka, saj sta zdravje in počutje povezana; dobro zdravje omogoča dobro počutje in dobro počutje odraža človekovo zdravje. Slabo počutje v odnosu med človekom in okoljem lahko ogrozi zdravje. Dobro zdravje in počutje omogočata, da je človek bolj učinkovit, samozavesten in srečen.

Včasih pa si želimo izboljšati samo subjektivno doživljanje ali napraviti na sebi samo objektivne spremembe. Takrat bomo posebej obravnavali zdravje ali počutje ali pa samo ozko temo iz enega ali drugega.

## KAJ JE COACHING ZA ZDRAVJE IN DOBRO POČUTJE (HEALTH & WELLNESS COACHING)?

Pri coachingu za osebno blagostanje gre predvsem za prenos znanja o coachingu in tehnik coachinga na področje načina življenja. Blagostanje psihe in telesa povezujemo z zdravjem in počutjem. Bistvo koncepta pa je celovitost in uravnoteženost vseh komponent človeškega bitja in bivanja. Tega ne smemo pozabiti niti takrat, ko želi človek napraviti pri sebi samo eno vrsto sprememb, na primer uravnavati telesno težo, prenehati s kajenjem ali urediti krvni pritisk.

Coachi za osebno blagostanje (health & wellness coach) podpirajo svoje stranke pri ustvarjanju življenjskega sloga z več osebnega blagostanja (zdravja in dobrega počutja), kot ga pojmuje ona. Coach stranko posluša, da spozna, kaj je zanjo osebno blagostanje. To je ključni element za izboljšanje njenega načina življenja.

Coach za osebno blagostanje deluje drugače kot na primer osebni trener ali svetovalec za prehrano. Predvideva namreč, da stranka ve, kaj želi in kaj je zanjo pomembno. Bistvo procesa je opolnomočenje stranke, da uvidi najprimernejšo pot za vzdrževanje dolgoročnih in trajnih sprememb življenjskega sloga. Coach zato stranki ne svetuje.

Vsak coaching se začne z raziskovanjem obeh udeležениh, to je stranke in coacha, o ciljih in viziji, sledi skupno načrtovanje procesa. Morda stranka želi spremembe samo na enem področju življenjskega sloga, kar je sprejemljivo in vredno. Coach pri tem stranko povsem podpira.

Coach za osebno blagostanje deluje tako, da postavlja vprašanja, ki opolnomočijo stranko in okrepijo njene razloge za odločitve v smeri zdravega življenjskega sloga. Ne posega v razloge za spremembe. Coacheva orodja služijo motivaciji, postavljanju ciljev, samoraziskovanju in samoodkrivanju. Zaveda se, da vsaka stranka potrebuje drugačen pristop k uvajanju življenjskih sprememb.

Coaching za osebno blagostanje je lahko samostojna pomoč vsakemu posamezniku, lahko pa ga uporabimo na različnih področjih, ko so na primer:

- zdravstvena preventiva in podpora zdravljenju,
- izboljšava bolezenskih stanj,
- zdrava prehrana,
- telesna pripravljenosti,
- blagostanje nosečnic in mladih mamic,
- odprava zdravju škodljivih navad in preventiva,
- uravnavanje stresa,
- uravnavanje telesne teže,
- ravnovesje med službenim in zasebnim življenjem,
- vključevanje v družbeno življenje,



- družinski odnosi.

Proces wellness coachinga sledi naslednjim korakom:

1. Na uvodnem srečanju, ki običajno traja do 90 minut, stranka s coachem izčrpno oceni svoje zdravje in dobro počutje (blagostanja) in tako osvetli trenutni situacijo ter hkrati coacha obvesti o ključnih točkah, vključno z zdravstvenimi omejitvami.
2. Na uvodnem srečanju se stranka in coach pogovarjata tudi o strankinih prioritetah in viziji blagostanja, poleg tega pa se zavežeta k trimesečnemu programu coachinga (coaching paket). Stranka potrdi, da je pripravljena na uvajanje sprememb vsaj na enem področju blagostanja (fitnes/kondicija/telesna pripravljenost, teža, prehrana, stres, zdravje in življenjski vidiki, ki vplivajo na blagostanje). Coach in stranka podrobno pregledata in določita prioritete in realne cilje za naslednje tri mesece. Stranke se zavežejo tudi k 3–5-tedenskim ciljem ali malim korakom za doseganje trimesečnih ciljev.
3. Trimesečni cilji so lahko vedenjski cilji in/ali cilji na področju strategij, prepričanj, miselnosti, vizije – kako se bo stranka konsistentno vedla, katere strategije bo uporabila, v kaj bo verjela, kaj je bo gnalo naprej v naslednjih treh mesecih. Tedenski cilji so prav tako lahko vedenjski (tedenski) koraki, ki vodijo do uresničitve trimesečnih vedenjskih ciljev, ali pa gre za tedensko »rahljanje« omejujočih prepričanj, miselnih vzorcev.
4. Pri vsakem naslednjem 30-minutnem pogovoru (vsak teden ali kolikor je potrebno) coach in stranka pregledata napredek pri doseganju ciljev prejšnjega tedna, se naučita nekaj novega ali pa razvijeta rešitev za premagovanje ovir, nato pa si stranka zastavi cilje za naslednji teden.
5. Po nekaj tednih coachinga se stranke bolj zavedajo svojih izbir v zvezi z lastnim blagostanjem, začnejo opazovati napredek in izboljšanje v počutju, zviša pa se tudi njihova motivacija za vztrajanje pri uvajanju sprememb.
6. Na sami poti spremembe se stranke navadno srečajo z nekaj manjšimi in večjimi ovirami. Coach in stranka trdo delata, da soustvarjata rešitve za premagovanje vsake od teh ovir in skupaj dosežeta cilj vzpostavljanja novih vzorcev vedenja v življenjskem slogu.
7. Ob koncu treh mesecev stranke navadno dosežejo okrog 80 % svojih prvotno načrtanih ciljev najvišje prioritete in 70 % ciljev, ki so jim pripisali sekundarno pomembnost. Poleg tega so polni energije in samozavestni, da bodo v naslednjih treh mesecih vzdrževali in/ali spreminjali nova področja.

**Vedenjske spremembe se začnejo v glavi in srcu – svojim strankam boste tako lahko pomagali razvijati miselne sheme, ki so potrebne za usmerjanje poti spreminjanja življenjskega sloga. Naučili se boste, kako izgraditi globok coaching odnos z manj govorjenja in brez dajanja odgovorov. Svojim strankam boste pomagali pri iskanju odgovorov s poslušanjem in s postavljanjem pravih in močnih vprašanj, s čimer ji boste pomagali, da se bo soočila s svojo resnico, odločila za akcijo in to akcijo vzdrževala.**

Naša metodologija coachinga združuje principe in orodja vedenjske psihologije, pozitivne psihologije, motivacijskega intervjuvanja, socio-kognitivne teorije, teorije samodeterminacije, konstruktivnega razvoja in relacijske kulturne teorije ter je skladna z jedrnimi kompetencami coachinga, kot jih določa Mednarodno združenje coachev iz Združenih držav Amerike (International Coach Federation, v nadaljevanju ICF).

### **Z usposabljanjem Coach za zdravje in dobro počutje boste lahko:**

- uporabljali veščine coachinga za intervencije s strankami (posamezno ali v skupini) v različnih okoljih – potrošniško, podjetniško, bolnišnično, zdravstveno okolje ali okolje vadbenega centra,
- postali večši, profesionalni in samozavestni zdravstveni ali wellness coach tako pri delu »v živo« ali po telefonu,
- razvili kompetenco spletnega in vseživljenjskega učenja v e-učilnici,



- sistematično izbirali, ocenjevali in pomagali strankam pri usvajanju zdravja in blagostanja na področju: ocene zdravstvenega tveganja, fizične aktivnosti, uravnavanju stresa ter uravnavanju teže in prehrane,
- uporabljali znanstveno utemeljene veščine coachinga v formalnih procesih coachinga ali krajših intervencijah,
- usmerjali razvoj strankine vizije in ciljev ter hkrati uporabljali sprejete standarde in smernice,
- spremljali, ocenjevali in prilagajali strankin napredek z najnovejšimi tehnikami coachinga in spletno tehnologijo,
- opolnomočili svoje stranke, da vzpostavijo in vzdržujejo višjo raven blagostanja, kot bi ga lahko vzpostavili brez pomoči.

**Samo tako bo posameznik sposoben svoje potenciale prepoznati, jih dodobra uporabiti in načrtovati njihovo nadaljnjo rast in razvoj.**





## KDO JE COACH?

Coach (vodnik) je posameznik, profesionalac in strokovnjak, ki uporablja vsa možna orodja in sredstva, da pomaga stranki (posameznikom in organizacijam), da ustvari prihodnost, ki jo želi in aktivira vse potrebne vire in potenciale, da ta prihodnost postane resničnost.

- **Coach je profesionalac v rezultatih,**
- **je mojster nastajanja in rojevanja sprememb,**
- **je strokovnjak, ki uporablja vsa možna »orodja«, da bi pomagal stranki ustvariti prihodnost, ki jo želi,**
- **je strankin »prijatelj in sopotnik« in »ni« strankin reševalec problemov,**
- **je človek, ki je usmerjen v prihodnost in ne v preteklost.**

Coach za zdravje in dobro počutje ima vse zgoraj naštetih značilnosti, poleg tega pa je osredinjen na posameznika in njegove ambicije na področju zdravja in odličnega počutja ter na njegovo osebno, poslovno in strokovno rast.

## KAKO COACHA OPISUJE MEDNARODNO ZDRUŽENJE COACHEV (ICF)?

- Coachi sprejmejo skupno filozofijo in uresničujejo skupne cilje.
- Coachi posameznikom in podjetjem pomagajo, da se hitreje razvijajo in dosegajo bolj zadovoljive rezultate.
- Coachi se osredinjajo na cilje, ki jih določajo posamezniki.
- Coachi se prilagajajo individualnim potrebam svojih strank.
- Coachi stranki pomagajo odkriti lastne rešitve in strategije.
- Coachi zagotavljajo novo perspektivo.
- Coachi pomagajo posameznikom, da razvijajo svoje naravne zmožnosti.
- Coachi so prepričani, da je posameznik ustvarjalen in ima vse vire, ki jih potrebuje.
- Coachi so prepričani, da je za delo, ki ga je treba vložiti, da posameznik doseže želene rezultate, odgovoren posameznik sam.
- Coachi opazujejo, kako vsi deli življenja posameznika delujejo kot celota.

**Tisti, ki »budi« druge, to počne preko lastne celosti, skladnosti in sposobnosti, da osebe lahko poveže z lastnimi poslanstvi, lastnimi vizijami in tako, da sam vstopa v tesno povezavo z njimi.**

### Kdo je dober coach?

Barbara Cukjati, direktorica ECI (European Coaching Institute) za Slovenijo poudarja, da pravilen izbor coacha vpliva na uspešnost coachinga in doseganje ciljev. Dober coach se zna vživljati, aktivno poslušati, postavljati glavna vprašanja, hkrati pa imeti visoka etična merila, da mu uspe celoten proces voditi, ne da bi stranko v coaching procesu usmerjal s svojimi predlogi. Coach le spodbuja posameznika, da spozna svoje omejitve, jih preseže in se začne premikati proti določenim ciljem. »Posamezniku pomaga, da se uspešno in čim prej premakne s točke A na točko B. Pogosto se zgodi, da je temelj pravzaprav razvijanje spoznanja, kaj je točka A in kaj je točka B.« Zato je pomembno, da je coach dober v branju in interpretiranju izgovorjene in neizgovorjene vsebine ter se pri tem izogniti projekciji lastnih izzivov na trenirano osebo.



Trening »obrti« coachinga pa naj dopolnjuje z dodatnimi tehnikami in znanjem, kot so nevrolingvistično programiranje, tehnike Psych-K ali tehnike kreativnega razmišljanja in reševanja težav ter modeli postavljanja prave strategije.

## KAJ JE ZNAČILNO ZA COACHE?

- Coachi imajo pristen odnos s stranko,
- profesionalno »svetujejo«,
- dajejo ustrezna vrnitvena sporočila,
- pozitivno vplivajo na samorazvoj posameznika,
- pomagajo posameznikom racionalizirati odločitve,
- ozaveščajo razumevanje posameznika,
- spoštujejo etična pravila in profesionalne standarde,
- ustvarjajo varno in spodbujajoče okolje,
- imajo sposobnost asociacije, zavedanja in ustvarjanja odprtega, prožnega in zaupnega svetovalnega sloga,
- imajo sposobnost osredinjanja na besedno in nebesedno izražanje,
- imajo sposobnost razvijanja in vzdrževanja učinkovitega svetovalnega načrta ...

Strokovnjaki, ki se z wellness coachingom ukvarjajo že od samega njegovega začetka, ugotavljajo, da je poleg naštetih značilnosti **pri coachingu za zdravje in dobro počutje potrebno znanje iz vsaj enega od naslednjih področij:**

- prehrana,
- psihologija telesne vadbe,
- uravnavanje stresa.

## COACH KOT POKLIC

Coaching postaja eden izmed najhitreje rastočih poklicev v svetu, saj vsak dan na tisoče ljudi išče pomoč coachev, tako na osebni kot tudi na profesionalni/poslovni ravni. Vzrok za to so številni razlogi, kot so:

- Večina ljudi gre skozi življenje z občutkom, da so uporabili le del svojih zmožnosti in da so sposobni še veliko več.
- Ko coach nekomu pomaga, da postane več kot to, kar je, in zmore več kot prej, je to izjemno izpolnjujoče in prinaša veliko zadovoljstva.
- Dober coach izjemno veliko prispeva h kakovosti življenja ljudi.

Harvard Business Review je leta 2002 zapisal: »Coaching je dejavnost, s katero se danes ukvarja 10.000 ljudi po celem svetu. To število bo v naslednjih petih letih poraslo na 50.000.«

Danes smo priča temu hitremu porastu. In nenazadnje. Coaching se danes delno opravlja tudi po telefonu ali svetovnemu spletu. Že zdaj lahko po svetovni spletni zlahka komuniciramo ne glede na geografsko oddaljenost, lahko tudi kar od doma. To pomeni, da je lahko potencialna baza strank coacha lokalna, nacionalna ali mednarodna.



## KDO JE PRIMEREN ZA COACHA ZA ZDRAVJE IN DOBRO POČUTJE?

Tuje institucije, ki imajo z wellness coachingom veliko izkušenj, ugotavljajo, da je za coacha za zdravje in dobro počutje nujno, da goji iskreno željo po pomoči drugim. Kljub temu, da uradnih omejitev vpisa sicer ni, se večina udeležencev usposabljanja razporedi v naslednjih pet kategorij:

- zaposleni v javnem zdravstvu,
- zaposleni v zasebni industriji lepote, zdravja in dobrega počutja (osebni trenerji, zaposleni v topliškem turizmu, fizioterapevti, kozmetiki itd.),
- coachi v podjetjih ali coachi za osebno rast, ki želijo poglobiti svoje znanje na področju wellnessa,
- kadroviki, ki želijo koncepte wellnessa aplicirati v organizacijah in tako izboljšati organizacijsko kulturo ter zmanjšati stroške organizacije za zdravstvene storitve in izgube zaradi absentizma,
- posamezniki, ki se zasebno ali na delovnem mestu ukvarjajo z duševnim zdravjem ljudi (psihologi, psihoterapevti, svetovalci itd.)

## OSNOVNE VEŠČINE IN KOMPETENCE COACHA

Veščine coachinga se nanašajo na praktične spretnosti, ki jih potrebujemo, da si lahko predstavljamo možnost, da dosežemo želeni cilj. Če ne vemo, da je mogoče doseči določen cilj, si ga tudi ne moremo predstavljati. Orodja, ki so potrebna za dober coaching, vsebujejo strategije, tehnike, modele in koncepte, ki jih lahko strnemo v:

- specifične komunikacijske veščine (spremljanje, dober stik, kalibriranje, členjenje ...),
- jezikovno zavedanje,
- zavedanje strukture,
- meta znanje o postavljanju ustreznih, učinkovitih in »delujočih« vprašanj.

Mednarodno združenje coachev (ICF) za lažjo definicijo poklica coach navaja naslednje strokovne veščine coacha:

### 1. Ustvarjanje temelja

- Spoštovanje etičnih pravil in profesionalnih standardov – Razumevanje etike in standardov coachinga in sposobnost njihove uporabe v vseh coaching situacijah.
- Vzpostavljanje coaching dogovora - Sposobnost razumevanja potrebne coaching interakcije in vzpostavljanja dogovora o procesu coachinga in odnosu med coachem in stranko.

### 2. Soustvarjanje odnosa

- Ustvarjanje zaupnega in tesnega odnosa s stranko – Sposobnost ustvarjanja varnega, spodbujajočega okolja.
- Popolna prisotnost coacha - Sposobnost popolne asociacije, zavedanja in ustvarjanja odprtega, prožnega in zaupnega sloga coachinga. Coach je za svojo stranko »tukaj in zdaj«.

### 3. Učinkovito komuniciranje

- Aktivno (dejavno) poslušanje – Sposobnost osredinjenja na tisto, kar stranka pove, in hkrati na tisto, česar stranka ne pove. Sposobnost razumevanja konteksta in podpiranja stranke, da se besedno in nebesedno izrazi.



- Tehnike reševanja in moč spraševanja – Sposobnost zastavljanja ustreznih vprašanj, ki pripeljejo do koristnih in uporabnih informacij, zlasti tistih, ki so pomembne za stranko in proces coachinga.
- Neposredno komuniciranje – Sposobnost učinkovitega komuniciranja in rabe jezikovnih vzorcev, ki imajo najbolj pozitiven in »močan« učinek na stranko.

#### 4. Podpiranje procesa učenja in dosežkov/rezultatov

- Ustvarjanja stanja zavedanja (ozaveščanja) – Sposobnost integriranja in evalvacije večih virov informacij s ciljem pomagati stranki pri ozaveščanju učnega procesa in zelenih dosežkov.
- Oblikovanje akcijskih načrtov – Sposobnost ustvarjanja možnosti (skupaj s stranko) za procese vseživljenjskega učenja, osebne rasti in oblikovanja in izvajanja akcijskih načrtov med procesom coachinga in v življenjskih/poslovnih situacijah.
- Zastavljanje ciljev – Sposobnost razvijanja in vzdrževanja učinkovitega načrta coachinga s stranko.
- Obvladovanje napredka in prenašanje odgovornosti – Sposobnost osredinjenja na podrobnosti, ki so pomembne za stranko, in sposobnost prepuščanja odgovornosti za končno delovanje stranki.

Obvladanje navedenih veščin je osnovni pogoj za opravljanje izpita za pridobitev uradnega naziva COACH. Veščine so razvrščene v skupine na osnovi skupnih imenovalcev in ne predstavljajo hierarhije pomembnosti. Vse veščine so enako pomembne in nujno je, da jih vsak coach tudi obvlada.

Poleg osnovnih veščin ima odličen coach še celo vrsto tehničnih, marketinških in drugih veščin.

- Tehnične veščine: tipi coachinga, faze coachinga, cilji in ciljne poti, ustvarjanje operativnega okvirja/slike, konstruktivno in učinkovito vrnitveno sporočilo, coaching s skupinami in timi, ustvarjanje podpornega in strukturiranega okolja, vodenje coaching pogovora, uporaba tehnik nevrolingvističnega programiranja (v nadaljevanju NLP) pri premagovanju preprek na poti k uspehu, uporaba antičnih in sodobnih metod v kontestu coachinga ...
- Marketinške in druge veščine: odkrivanje marketinških poti, veščine komuniciranja in vodenja, ki pripomorejo, da je coaching proces učinkovitejši. Pomagati prijateljem, sodelavcem, zaposlenim, članom družine, da prebrodijo blokade in dosežejo uspeh.

## KAKO GLOTTA NOVA USPOSABLJA BODOČE COACHE?

Šola za coache je celosten program usposabljanja coachev, ki udeležencem zagotavlja, da bodo temeljito usposobljeni za vodenje procesov coachinga, v katere bodo vključeni posamezniki ali skupine in organizacije.

Coache smo začeli usposabljati pred osmimi leti, v letih, ko se je coaching v svetu šele začel razvijati. Začeli smo usposabljati NLP coache po programu Mednarodnega združenja coachev (ICF) in do sedaj so proces usposabljanja zaključile že tri generacije NLP coachev.

Leta 2008 smo začeli usposabljati coache po programu **Veščine coachinga za profesionalni razvoj (Corporate Coaching Program – PCC) – COACH** in razvili njegovo nadgradnjo **Karierni coach** ter začeli usposabljati prve generacije kariernih coachev. Generacija bo izobraževanje po programu Karierni coach zaključila februarja 2010.



## PROGRAM COACH ZA ZDRAVJE IN DOBRO POČUTJE

Program Coach za zdravje in dobro počutje je sestavljen iz dveh kurikulumov: kurikulumu coach in kurikulumu wellness.

### Prvi korak: usposabljanje **VEŠČINE COACHINGA ZA PROFESIONALNI RAZVOJ** (kurikulum coach) (trening)

1. modul: **UVOD V VEŠČINE COACHINGA**

4 dni

2. modul: **VEŠČINE COACHINGA NA DELOVNEM MESTU**

4 dni

3. modul: **VEŠČINE COACHINGA ZA PROFESIONALNI RAZVOJ**

3 X 4 dni

**IZPIT ZA COACHA**

Vsaj 2 dni

### Drugi korak: usposabljanje **COACH ZA ZDRAVJE IN DOBRO POČUTJE** (kurikulum wellness) (trening in samostojno učenje)

Trening **COACH ZA ZDRAVJE IN DOBRO POČUTJE**

2 dni

Samostojno učenje

200 ur

E-učenje in projektna naloga

Trening **COACH ZA ZDRAVJE IN DOBRO POČUTJE**

2 dni

Dobrodošli v svet coachinga za zdravje in dobro počutje. Čestitamo 😊



## VEŠČINE COACHINGA ZA PROFESIONALNI RAZVOJ (CORPORATE COACHING PROGRAM – PCC) – COACH

Program usposabljanja ima tri module, ki drug drugega nadgrajujejo in skupaj tvorijo **kurikulum coach**.

Vsebine kurikuluma coach so po modulih naslednje:

### **1. modul – Veščine coachinga za profesionalni razvoj Uvod v veščine coachinga za profesionalni razvoj**

Vsebine so okvirno naslednje:

- **Kaj je coaching**  
Definicija coachinga in njegove korenine  
Viri coachinga  
Razlike med coachingom, konzultiranjem, svetovanjem, mentorstvom, terapijo in treningom
- **Sodobni zaposleni v vlogi coacha**  
Razlogi za uvajanje coachinga  
Značilnosti izvajanja coachinga pri profesionalnem razvoju  
S coachingom do razvijanja samostojnosti zaposlenih  
Ccoaching in profesionalni razvoj – pobude za reflektiranje lastne vloge pri profesionalnem razvoju
- **Koncepti coachinga**  
Oblikovanje in ustvarjanje zaveznitva  
Povratno sporočilo – feedback  
Povzemanje  
Pospeševanje delovanja  
Izgradnja zaupanja  
Učinkovita coaching vprašanja  
Postavljanje ciljev in načrtovanje  
Sprejemanje odgovornosti
- **Diagnostična orodja**  
Profesionalno in osebno kolo ravnovesja  
Coaching "formula"
- **Komunikacijske veščine**  
Dober stik  
Aktivno poslušanje
- **Uporaba skupinskega in individualnega coachinga pri profesionalnem razvoju**  
Coaching kot komunikacijsko in motivacijsko orodje  
Pomen coachinga za rast posameznika, zaposlenega, podjetja  
Individualni in skupinski coaching
- **Treningi**



## Opomba

Razvili smo kar nekaj programov, ki so vezani na opravljanje točno določenega poklica ali položaja v organizaciji. Eden najpomembnejših je vsekakor Uvod v veščine coachinga za vodje. Poleg tega pogosto izvajamo tudi programe za mentorje, prodajnike, izobraževalce, socialne delavce, zdravnike ...

## 2. modul – Veščine coachinga na delovnem mestu (Core Essential Corporate Coaching Program)

Vsebine so okvirno naslednje:

- **Utrjevanje, poglobitev in razširitev vsebin uvodnega modula**
- **Filozofija in etika coachinga**
- **Notranja stanja coacha**  
Zaznavni položaji  
Koristna stanja za izvajanje coachinga  
Upravljanje s samim seboj
- **Iz coacheve orodjarne**  
Raziskovanje različnih možnosti  
Nastavljanje ogledala  
Postopnost procesa  
Členjenje navzdol, členjenje navzgor in stransko členjenje  
Prve strani najprej
- **Prepričanja**  
Ocena prepričanj  
Oblikovanje zelenih prepričanj  
Sprememba prepričanj
- **Koncepti coachinga**  
Prekinitev  
Povzemanje  
Iskanje bistvenega sporočila  
Priznanje in pohvala  
Proslavljanje
- **Konverzijski model in moč jezika pri coachingu**
- **Principi coachinga v organizaciji**  
Ocena stanja in analiza možnosti  
Psihometrična orodja (M.B.T.I. ali SDI)  
Orodja, tehnike in intervencije  
Coaching intervencije za vodje
- **Možnosti uporabe coachinga na delovnem mestu**
- **Kompetence coacha**
- **Vloga notranjega coacha v organizaciji**



- **Treningi**

### **Opomba**

Razvili smo kar nekaj programov, ki so vezani na opravljanje točno določenega poklica ali položaja v organizaciji. Eden najpomembnejših je vsekakor Veščine coachinga za vodje. Poleg tega pogosto izvajamo tudi programe za mentorje, prodajnike, izobraževalce, socialne delavce, zdravnike ...

### **3. modul- Veščine coachinga za profesionalni razvoj (Corporate Coaching Program – PCC)**

Zajema naslednje vsebine:

- **Poglobljanje vsebin prvega in drugega modula**
- **Iz coacheve orodjarne**  
Ustvarjalna vizualizacija  
Uporaba metafore  
Tišina kot coaching orodje
- **Koncepti coachinga**  
Uporaba intuicije  
Humor  
Izzivanje stranke  
Izpraševanje  
Prošnja za privolitev  
Prošnja  
Integriteta  
Strukture  
Ples v trenutku  
Integracija
- **Vrste coachinga**  
Poslovni coaching (Koristi poslovnega coachinga, Ključna področja uporabe poslovnega coachinga, Zadovoljstvo strank, Strateško načrtovanje in coaching, Pogajanje in coaching),  
Osebni coaching (Uvodno srečanje, Coaching paket, Uporaba strukture za oblikovanje zdravih navad)
- **Individualni in timski coaching,**
- **Karierni coaching**
- **Team Building in coaching – dve disciplini, ki sta izjemno povezani (Outdoor)**
- **Team Building in Team Coaching (Outdoor)**
- **Priložnosti in meje coachinga**
- **Samocoaching**
- **Coaching in razvoj potencialov v organizaciji**





## VEŠČINE COACHINGA ZA PROFESIONALNI RAZVOJ (kurikulum coach) (treening)

### 1. modul: **UVOD V VEŠČINE COACHINGA**

4 dni

Kaj je coaching, Sodobni zaposleni v vlogi coacha, Koncepti coachinga, Diagnostična orodja, Komunikacijske veščine, Coaching pri profesionalnem razvoju

Vadba veščin – coaching veriga

### 2. modul: **VEŠČINE COACHINGA NA DELOVNEM MESTU**

4 dni

Filozofija in etika coachinga, Notranja stanja coacha, Kompetence coacha, Iz coacheve orodjarne, Prepričanja, Možnosti uporabe coachinga na delovnem mestu, Principi coachinga v organizaciji, Vloga notranjega coacha v organizaciji

Vadba veščin – coaching veriga

### 3. modul: **VEŠČINE COACHINGA ZA PROFESIONALNI RAZVOJ**

3 X 4 dni

Vrste coachinga (poslovni, osebnostni), Individualni in timski coaching, Karierni coaching, Team building in coaching, Team Building in Team coaching, Coaching in razvoj potencialov, Coaching in zdravje ter dobro počutje, Priložnosti in meje coachinga, Samocoaching, Poklic coach, Priprava na izpit

Vadba veščin – coaching veriga

### **IZPIT ZA COACHA**

Vsaj 2 dni

Dobrodošli v svet coachinga. Postali ste coach. Čestitamo 😊



- **Poklic coach**  
Poslovna vizitka  
Formalni okviri  
Trženje

- **Priprava na zaključni izpit**

### Trajanje in organizacija programa

1. modul (Veščine coachinga za profesionalni razvoj – Uvod v veščine coachinga za profesionalni razvoj) traja 4 dni (32 ur).
2. modul (Veščine coachinga na delovnem mestu – Core Essential Corporate Coaching) traja 4 dni (32 ur).
3. modul (Veščine coachinga za profesionalni razvoj – Corporate Coaching Program) traja 12 dni in je razporejen v 3-krat po štiri dni.

Vsi moduli se izvajajo konec tedna (od četrтка do nedelje).

Del usposabljanja je tudi t. i. **coaching praktikum** (coaching veriga), katerega cilji je praktična vadba veščin coachinga. Med usposabljanjem vadba poteka po sistemu coach – coach – vrnitveno sporočilo. Po usposabljanju in opravljenem izpitu coaching veriga poteka po sistemu coach – stranka.

Celoten program traja 20 dni (5 modulov po 4 dni). Po končanem izobraževalnem programu lahko udeleženci opravljajo izpit, ki je sestavljen iz praktičnega dela in preverjanja teorije. Izpit se opravlja v dveh delih in traja najmanj 2 dni (odvisno od števila udeležencev).

### Praktično izvajanje coachinga v programu Veščine coachinga za profesionalni razvoj

Praktično izvajanje coachinga v celem treningu obsega:

- 2 coaching paketa kot coach,
- 2 coaching paketa kot stranka,
- 1 delni coaching paket kot coach (izbirno),
- 1 delni coaching paket kot stranka (izbirno).

Coaching paket obsega:

- vhodno srečanje (60–120 minut),
- 9 coaching pogovorov (vsak traja 30 minut),
- zaključno srečanje (30–45 minut).

Število ur praktične vadbe coachinga na celotnem usposabljanju:

- 14 ur v vlogi coacha in 14 ur v vlogi stranke (skupaj 28 ur),
- izbirno 3,5 ure v vlogi stranke in 3,5 ure v vlogi coacha (skupaj 7 ur).

Potek oblikovanja in izvajanja coaching verige med izobraževalnimi moduli:



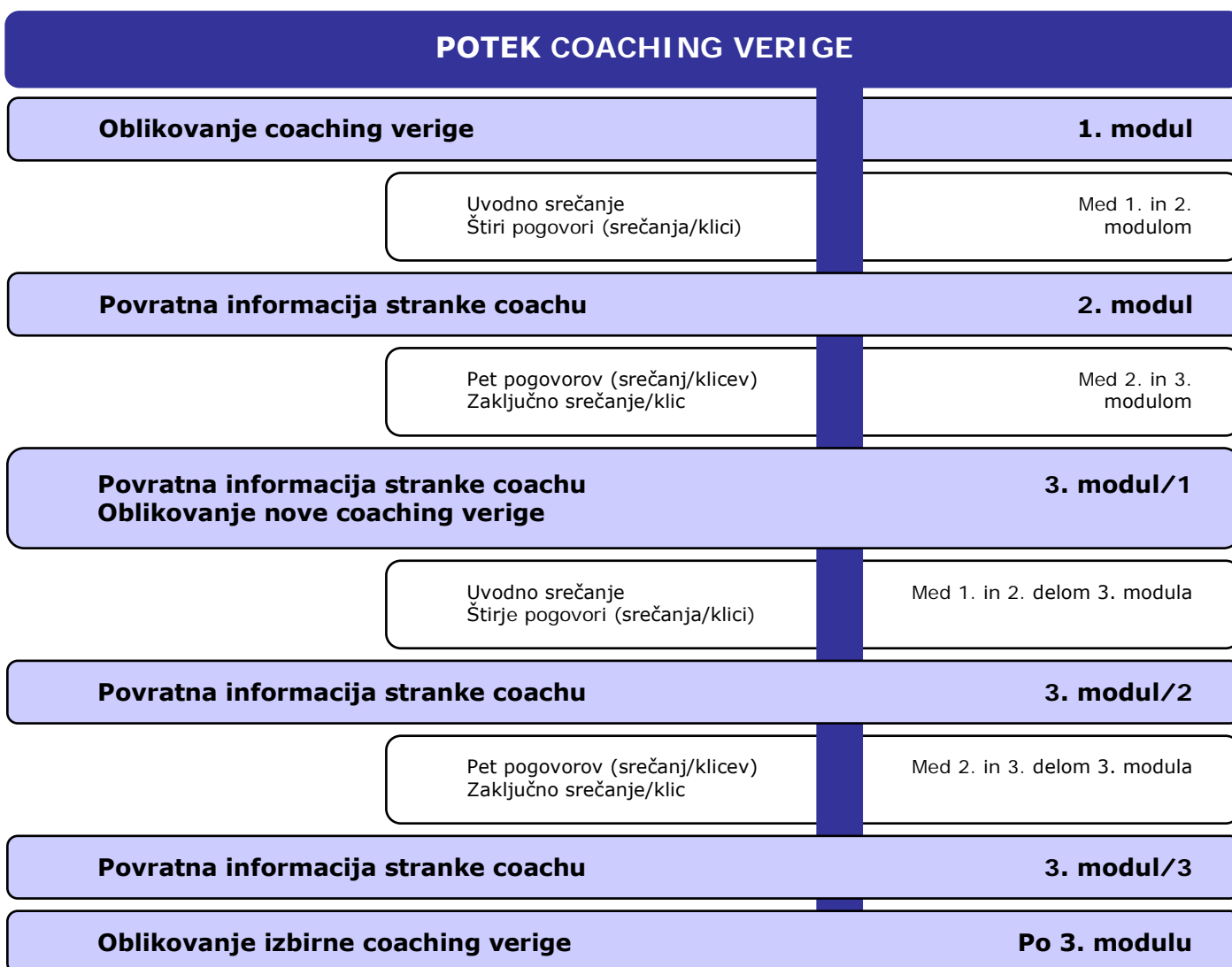
**Prvi modul** – Oblikovanje coaching verige (vsak udeleženec usposabljanja dobi coacha in stranko).

**Med prvim in drugim modulom** – izvedba vhodnega srečanja in 4-ih pogovorov (kot coach in stranka, kar pomeni 2 vhodni srečanja in 8 pogovorov ali povprečno 3,5 ure coachinga kot coach in še 3,5 ure coachinga kot stranka; skupaj približno 7 ur coachinga).

**Drugi modul** – Ustno vrnitveno sporočilo stranke coachu in pisno vrnitveno sporočilo, ki ga udeleženci oddajo trenerjem. Coaching veriga do tretjega modula ostane ista.

**Med drugim in tretjim modulom** – Izvedba 5-ih coaching pogovorov in zaključnega srečanja (kot coach in stranka, kar pomeni 3–3,5 ure coachinga kot coach in 3–3,5 ure coachinga kot stranka; skupaj okoli 7 ur coachinga). Udeleženci zaključijo prvi coaching paket.

**1. del tretjega modula** – Ustno vrnitveno sporočilo stranke svojemu coachu in pisno vrnitveno sporočilo, ki ga udeleženci oddajo trenerjem. Oblikovanje nove coaching verige.





**Med 1. in 2. delom tretjega modula** – izvedba vhodnega srečanja in 4-ih pogovorov (kot coach in stranka, kar pomeni 2 vhodni srečanja in 8 pogovorov ali povprečno 3,5 ure coachinga kot coach in še 3,5 ure coachinga kot stranka; vse skupaj približno 7 ur coachinga).

**2. del tretjega modula** – Ustno vrnitveno sporočilo stranke coachu in pisno vrnitveno sporočilo, ki ga udeleženci oddajo trenerjem.

**Med 2. in 3. delom tretjega modula** – Udeleženci izvedejo nadaljnjih 5 pogovorov in zaključno srečanje (kot coach in stranka, kar pomeni 3–3,5 ure coachinga kot coach in 3–3,5 ure coachinga kot stranka, skupaj okoli 7 ur coachinga). Udeleženci zaključijo 2. coaching paket.

**3. del tretjega modula** – Ustno vrnitveno sporočilo stranke coachu, povezano predvsem s prejšnjim vrnitvenim sporočilom, ter pisno vrnitveno sporočilo, ki ga udeleženci oddajo trenerjem.

**Po tretjem modulu** – Udeleženci lahko, če želijo, oblikujejo novo coaching verigo. Izbirni coaching je namenjen temi zdravje in dobro počutje. Izvedejo uvodno srečanje in nadaljnje 4 pogovore (kot coach in stranka, kar pomeni okoli 3,5 ure coachinga kot coach in še 3,5 ure coachinga kot stranka; vse skupaj še okoli 7 ur coachinga).

## Opomba

Coaching veriga se v primeru, da so moduli programa Veščine coachinga za profesionalni razvoj razporejeni drugače, ustrezno prilagodi.

## Zaključno ocenjevanje – izpitni načrt programa Veščine coachinga za profesionalni razvoj

Po končanem programu usposabljanja, ki poteka po mednarodnih standardih Mednarodnega združenja coachev (ICF), udeleženci lahko pristopijo k izpitu za coacha. Izpit ima naslednje dele:

### Teoretični del

#### 1. del

- Cilj: demonstracija razumevanja ključnih teoretičnih konceptov.
- Okoliščine: prisotni vsi udeleženci, trenerji in asistenti.
- Način: vprašanja, na osnovi katerih udeleženci opišejo enega izmed ključnih teoretičnih konceptov, njegove značilnosti, uporabo in konkretne primere – delo v paru, predstavitev v paru.
- Oblika: priprava plakata, miselnega vzorca ali prosojnice ter ustna predstavitev.
- Način podajanja vrnitvenega sporočila: ustno vrnitveno sporočilo v obliki »sendviča«, ki ga podajo:
  1. udeleženec samemu sebi (samooценjevanje),
  2. soudeleženci (soocenjevanje sovrstnikov iz skupine),
  3. trenerji.

#### 2. del

- Cilj: demonstracija razumevanja ključnih konceptov coaching.
- Okoliščine: prisotni vsi udeleženci, trenerji in asistenti.
- Način: 1 vprašanje, na osnovi katerega udeleženci analizirajo in predstavijo koncept coachinga, individualna predstavitev.
- Oblika: ustna predstavitev.



- Način podajanja vrnitvenega sporočila: ustno vrnitveno sporočilo v obliki »sendviča«, ki ga podajo:
  1. udeleženec samemu sebi (samoocenjevanje),
  2. soudeleženci (soocenjevanje sovrstnikov iz skupine),
  3. trenerji.

### Praktični del

- Cilj: demonstracija uporabe znanja in veščin coachinga (pogovor z naključno izbrano stranko iz učne skupine).
- Okoliščine: prisotni vsi udeleženci, trenerji in asistenti.
- Način: živa demonstracija brez simulacij.
- Oblika: demonstracija.
- Način podajanja vrnitvenega sporočila: ustno vrnitveno sporočilo v obliki »sendviča«, ki ga podajo:
  1. udeleženec samemu sebi kot coachu (samoocenjevanje),
  2. stranka,
  3. soudeleženci (soocenjevanje sovrstnikov iz skupine),
  4. trenerji.

Po zaključenem programu in uspešno opravljenem izpitu udeleženci pridobijo naziv coach.

Po končanih programih coach udeleženci pridobijo certifikat Glotta Nove in lahko, ko izpolnijo dodatne pogoje, kandidirajo za certifikat in akreditacijo ICF.

### Nadgradnja usposabljanja Veščine coachinga za profesionalni razvoj

Po končanem programu udeležencem priporočamo, da si pridobijo znanja in veščine iz nevrolingvističnega programiranja (NLP praktik in NLP mojster praktik) in veščin javnega nastopanja.

## COACH ZA ZDRAVJE IN DOBRO POČUTJE (HEALTH & WELLNESS COACH)

Ta del usposabljanja strokovno teoretsko obravnava osebno blagostanje in nadgrajuje program Veščine coachinga za profesionalni razvoj.

V program Coach za zdravje in dobro počutje se lahko vključijo le tisti udeleženci, ki so zaključili program Veščine coachinga za profesionalni razvoj, Karierni coach ali NLP coach ter uspešno opravili izpit.

Vsebina:

- **Oprelitev osebnega blagostanja**  
Razvoj teorije in glavni teoretiki na področju osebnega blagostanja od leta 1947 dalje  
Osebno blagostanje v dokumentih Svetovne zdravstvene organizacije (WHO) in drugih organizacij  
Osebno blagostanje kot ekonomski dejavnik na področju upravljanja s človeškimi viri na deklarativni ravni in skozi empirične raziskave  
Kulturno pogojeni dejavniki osebnega blagostanja  
Teoretski modeli osebnega blagostanja in njihova raziskovalno ugotovljena veljavnost  
Danes najbolj aktualni modeli, njihove komponente in medsebojno učinkovanje



## COACH ZA ZDRAVJE IN DOBRO POČUTJE (kurikulum wellness) (trening in samostojno učenje)

Trening **COACH ZA ZDRAVJE IN DOBRO POČUTJE 1**

2 dni

Samostojno učenje

200 ur

E-učenje

Opredelitev osebnega blagostanja, psihološke osnove blagostanja, Odnosi in povezave, Nekatere oblike, metode in tehnike za ustvarjanje sprememb, Zakaj wellness coaching, Prva wellness stranka ste sami, Kako vem, da deluje, Dejstva in miti v zvezi z wellness coachingom, Razlogi, da se zatakne (in kako to premostiti), telesno blagostanje, Umsko blagostanje, Duhovno blagostanje, Ekonomsko blagostanje, Ostajanje v ravnovesju v času krize, Etika wellness coachinga, Poslovne strategije za wellness coaching

Projektna naloga

Definicija učinkovitega wellness coachinga, Možnosti dela kot wellness coach, Kako ustvariti optimalno zdravje, Znanost spanja, Zdrava prehrana in dietno prehranjevanje, Telesna vadba in dobro počutje, zdravstvene omejitve, Odpravljanje razvad, Uravnavanje stresa, Wellness coaching kot posel, Kako motiviramo stranko, da prevzame odgovornost za blagostanje, Kako ustvariti trajne spremembe življenjskega sloga, Delo z zdravstvenimi strokovnjaki,, Kako delati od dom, Izdelava osebnega načrta zdravja in dobrega počutja, Dimenzije industrije zdravja in dobrega počutja, Notranji dialog in njegov vpliv na naše blagostanje, Kombiniranje wellness coachinga s programi za izgubo teže, Kako izpeljati podrobno analizo blagostanja, Kako sestaviti načrt zmanjševanja stresa, Primerna integracija programa fizične pripravljenosti s splošnim programom blagostanja, Primerna integracija prehrane v program splošnega blagostanja, Delo z bolnimi strankami, Dnevne navade in prakse blagostanja, Zdrav življenjski slog za povečanje vitalnosti, Spletna knjižnica člankov o zdravju in dobrem počutju, Druge vsebine v dogovoru z udeleženci

Trening **COACH ZA ZDRAVJE IN DOBRO POČUTJE 2**

2 dni

**IZPIT ZA COACHA ZA ZDRAVJE IN DOBRO POČUTJE**

Dobrodošli v svet coachinga za zdravje in dobro počutje. Čestitamo 😊



- **Psihološke osnove osebnega blagostanja (iz klinične, socialne, osebnostne, vedenjske in razvojne psihologije)**

Razvoj odrasle osebnosti, zrelost in motnje

Psihološke osnove motivacije

Psihološke osnove čustvovanja

Psihološke osnove samopodobe

Povezava med stanjem telesa in psiho

- **Odnosi in povezave v strukturi na izbranem modelu osebnega blagostanja**

Vplivi komponent osebnega blagostanja na življenjski stil in na dolžino življenja

Psihometrične metode za ugotavljanje osebnega blagostanja

Današnji družbeni dejavniki osebnega blagostanja

Današnji osebnostni dejavniki osebnega blagostanja

- **Nekatere oblike, metode in tehnike za ustvarjanje pozitivnih sprememb**

Avtogeni trening

Graditev in prevrednotenje vrednot

Terapija in svetovanje

Coaching

- **Zakaj izbrati wellness coaching?**

Wellness coaching je relativno nov pojav. Študentje lahko pridobijo tako z aplikacijo naučenih principov v lastnem življenju kot tudi z uporabo istih principov pri razvoju lastnega posla.

- **Prva wellness stranka ste sami**

V wellness coachingu je prva in najpomembnejša stranka vedno coach sam. Stranke se bodo uglasile na vaše ravnotežje, vašo energijo in vaše blagostanje. Storitve jim ne boste mogli prodati, če je vaša praksa drugačna od vaših besed.

- **Kako vem, da deluje?**

Kaj pomeni zastaviti si cilj? Če je vaš cilj spremeniti svoje telesno (psihično) blagostanje, kako boste vedeli, če ste cilj dosegli? Ali je to občutek? Kaj bolj otipljivega?

- **Dejstva in miti v zvezi z wellness coachingom**

Glede na to, da je wellness coaching še vedno kariera v razvoju, so včasih coachi in stranke v dvomih, kaj pravzaprav z wellness coachingom lahko dosežejo. V tem vsebinskem delu ločujemo dejstva od mitov, hkrati pa vam omogočamo vpogled v morebitna neizpovedana strankina pričakovanja.

- **Zakaj se zatakne (in kako to premostiti)?**

Na določeni točki se ali coach ali stranka zatakne. Gre za fazo, ki je lahko tudi koristna. Obstajajo nasveti, kako to fazo premostiti in se iz nje kaj naučiti.

- **Telesno blagostanje**

Zdi se očitno: pravilno jesti, redno telovaditi, dovolj spati – zdravje. Telesno blagostanje pa vključuje še spoštovanje, zaupanje, izobraževanje in kanček objektivnosti.

- **Umsko blagostanje**

Umsko blagostanje je več kot le duševno zdravje. Je pozitivnost, odnos in priznavanje, da vsak od petih čutov prispeva k blagostanju. Tudi ustvarjalnost je pomemben element umskega blagostanja in je prisotna pri vseh.



- **Duhovno blagostanje**

Ni nujno, da se vsaka stranka želi ali potrebuje ukvarjati z duhovnim blagostanjem, niti ni nujno, da to želi vsak coach. V tem vsebinskem delu zgolj predstavimo osnove duhovnosti v wellness coachingu, ostalo je odvisno od coacha in stranke.

- **Ekonomsko blagostanje**

To poglavje je namenjeno poslavljanju od sanj »o beli ograji«, pozabljanju tekmovanja s sosedi in ugotavljanju, kako se ekonomsko blagostanje povezuje z blagostanjem na drugih področjih.

- **Ostajanje v ravnovesju v času krize**

Čas krize je stresen in kriza je navadno tako vseobsegajoča, da zlahka izgubimo fokus. Skozi očala krize je vsak problem večji in težje obvladljiv.

- **Etika wellness coachinga**

Pričakujemo, da bo v prihodnosti vsaka veja coachinga razvila svoj etični kodeks. Zaenkrat je uporaba etike odvisna od vsakega posameznega coacha ali institucije, ki se s coachingom ukvarja.

- **Poslovne strategije za wellness coaching**

Malo wellness coachev lahko začne s poslom tako, da samo obesijo znak na vrata. Lastni prostori niso nujni za uspešno coaching prakso, neka poslovna strategija ali načrt pa sta.

Pridobivanje znanja poteka na treningu, predvsem pa v e-učilnici (samostojno učenje<sup>9</sup>). Udeleženci na koncu skozi individualno seminarsko delo (projektno delo) ustvarijo teoretično praktično zbirko študij primera (Case study) – študijski vodič, ki vsebuje naslednje enote:

- definicije učinkovitega wellness coachinga,
- možnosti dela kot wellness coach,
- kako ustvariti optimalno zdravje,
- znanost spanja,
- zdrava prehrana in dietno prehranjevanje,
- telesna vadba in dobro počutje,
- zdravstvene omejitve,
- odpravljanje razvad,
- uravnavanje stresa,
- wellness coaching kot posel,
- kako motivirati stranko, da prevzame odgovornost za svoje blagostanje,
- kako ustvariti trajne spremembe življenjskega sloga,
- delo z zdravstvenimi strokovnjaki,
- kako delati od doma,
- izdelava osebnega načrta zdravja in dobrega počutja (telesna vadba, dieta ...),
- dimenzije industrije zdravja in dobrega počutja,
- notranji dialog in njegov vpliv na naše blagostanje,
- kombiniranje wellness coachinga s programi izgube teže,
- kako izpeljati podrobno analizo blagostanja,
- kako sestaviti načrt zmanjševanja stresa,
- primerna integracija programa fizične pripravljenosti s splošnim programom blagostanja,
- primerna integracija prehrane v program splošnega blagostanja,
- delo z bolnimi strankami,
- dnevne navade in prakse blagostanja,
- zdrav življenjski slog za povečanje vitalnosti,
- spletna knjižnica člankov o zdravju in dobrem počutju,
- druge vsebine v dogovoru z udeleženci.





## Trajanje in organizacija programa

Program Coach za zdravje in dobro počutje je sestavljen iz **dveh modulov usposabljanja v živo** (dvakrat po dva dni ali skupno 32 pedagoških ur), **200ih ur samostojnega študija** in sodelovanja v e-učilnici/VWL (Virtualni Wellness Laboratorij), ter priprave projektne naloge.

Za aktivno delo v spletni učilnici bodo skrbeli moderatorji.

## Zaključno ocenjevanje - izpitni načrt programa usposabljanja Coach za zdravje in dobro počutje

Posameznik lahko zaključi brez posebnega izpita, če ima vsaj pet let delovnih izkušenj na področju zdravja in dobrega počutja. Za pridobitev certifikata zadostuje zanj zaključen program coach z izpitom, aktivno delo v e-učilnici/VWL (Virtualni Wellness Laboratorij) ter oddana in interpretirana projektna naloga pred skupino iz praktičnega področja.

Udeleženci, ki nimajo dovolj izkušenj iz področja zdravja in dobrega počutja, bodo pred pridobitvijo certifikata podvrženi še dodatnemu izpitu znanja – gradiva za študij bodo na voljo v e-učilnici/VWL (Virtualni Wellness Laboratorij).

Po zaključenih obveznostih iz programa Coach za zdravje in dobro počutje udeleženci pridobijo **naziv Coach za zdravje in dobro počutje (Health & Wellness Coach)**.

## Nadgradnja usposabljanja Coach za zdravje in dobro počutje

Program je mogoče nadgraditi s tremi različnimi specialističnimi programi usposabljanja:

- Coach za zdravje duha,
- Coach za telesno vitalnost in
- Coach za korporativni wellness.

Zahtevajte programe!

## Veščine in strokovna znanja, ki jih coachi pridobijo ob koncu usposabljanja Coach za zdravje in dobro počutje

Obstojajo 4 glavna področja, ki jih več coach za zdravje in dobro počutje po zaključenem programu usposabljanja obvlada:

- Zna uporabljati coaching kot proces in filozofijo in zna razumeti in uporabljati coaching kot proces v praksi. Ta praksa vsebuje tudi etiko coachinga.
- Ima ozaveščen in ponotranjen ter primerno oblikovan poklicni model coacha za zdravje in dobro počutje, zna delati s strankami in jim pomagati pri iskanju ustreznih sprememb življenjskega sloga in pa za stranko ustreznih poti doseganja in dolgoročnega uveljavljanja teh sprememb.
- Obvlada elemente odskočnega (kvantnega) coachinga. Ni dovolj, da stranka pozna razloge za uvajanje sprememb življenjskega sloga ali pa vidi le cilje, ki jih želi doseči – pomembno je tudi, da se nauči, kako s samocoachingom proces iskanja in izgradnje sama peljati dalje in pri tem biti samostojna, neodvisna in suverena. Tu coachu za zdravje in dobro počutje pomaga model preprostega, a ne nujno lahkega! – modela treh korakov in treh ravni coachinga, ki so na voljo, »močna« vprašanja, tehnike poslušanja, povratna informacija, modeliranje, ohranjanje strankine odgovornosti ...



- Obvlada mehanizme zdravega življenja saj zna coachati stranke pri vseh vidikih zdravega življenja in dobrega počutja (prehrana in diete, telesna vadba, opuščanje slabih razvad, uravnavanje stresa, alternativna medicina, ravnotežje med delom in družino, družinski odnosi itd.).

## KOMU STA PROGRAMA NAMENJENA?

Vsem, ki želijo temeljito obvladati veščine coachinga in ga profesionalno uporabljati bodisi na delovnem mestu ali kot samostojen poklic; zlasti vsem, ki delajo na področju zdravja (osebni trenerji, fizioterapevti, kozmetiki, pedikerji, maserji, zaposleni v domovih za ostarele in bolnišnicah, zdraviliščih, lepotnih salonih, fitnes centrih, centrih zdravja in lepote, spa centrih, studijih za nego nohtov, hotelih, penzionih, turističnih kmetijah ...); proizvajalcem medicinske, kozmetične in wellness opreme, izdelkov in preparatov; strokovni javnosti, ki se ukvarja z wellness storitvami; vsem uporabnikom in simpatizerjem wellnessa kot življenjske filozofije; vsem, ki delajo na razvoju človeških virov in potencialov; vsem, ki vodijo in koordinirajo time in timске procese, trenerjem, svetovalcem, kariernim svetovalcem, tutorjem, mentorjem, poklicnim usmerjevalcem, skratka vsem posameznikom, ki smatrajo večino coachinga za zdravje in dobro počutje za uporabno bodisi pri delu z drugimi bodisi pri izboljševanju lastnega življenja z vidika poklicnega razvoja ali usklajevanja zasebnega sveta s službenim.

## CILJI IN RAZVOJ KOMPETENC

### Udeleženci znajo:

- postavljati dobra coaching vprašanja,
- razumeti, zakaj je poslušanje pomembnejše od govorjenja,
- uporabljati komunikacijske veščine za učinkovit coaching,
- bolje videti, slišati, občutiti (čutna ostrina),
- pozitivno motivirati tim na podlagi empatije,
- ustvarjati skupinski duh s preprostimi sredstvi,
- učinkovito komunicirati,
- gledati v prihodnost in ne v preteklost,
- dovoliti stranki, da »sama« pride do rezultatov,
- obvladovati osebni odnos s stranko in prepustiti stranki popolno avtonomijo in odgovornost,
- voditi individualni in skupinski coaching proces,
- izdelati osebni načrt uvajanja sprememb življenjskega sloga,
- uporabljati e-učilnico VWL (Virtualni Wellness Laboratorij) ...

### Udeleženci izboljšajo:

- veščine odločanja,
- svojo vero vase in lastne veščine in sposobnosti,
- pripravljenost delati spremembe v lastnega življenjskega sloga,
- prepoznavanje svojih virov, lastnosti ...,
- sposobnost hitrejšega zbiranja informacij,
- sposobnost »gradnje mostov«,
- sposobnost mreženja,
- sposobnost fokusiranja,
- načrtovanje »akcijskega« poteka lastnega načina življenja in osebnostnega razvoja,
- sposobnost poslušanja in spraševanja,
- sposobnost motiviranja in samomotiviranja,



- lastno prožnost in sposobnost prilagajanja spremembam ...

#### **Coach za zdravje in dobro počutje nudi podporo pri:**

- fizični pripravljenosti – kondiciji,
- prehrani,
- uravnavanju teže,
- zmanjševanju stresa,
- uravnavanju zdravstvenega tveganja,
- premagovanju ovir pri doseganju kondicijskih ciljev,
- razvoju veščin in kompetenc.

Coaching/svetovanje, učinkovita komunikacija, vodenje, timsko delo, sprejemanje odločitev, motivacija in samomotivacija, poznavanje sebe in drugih, odgovornost do sebe in drugih, pripravljenost za spremembe, ustvarjalnost, upravljanje s seboj, znati se učiti, sistemsko mišljenje, upravljanje s seboj, obvladovanje časa, doseganje ciljev, usmerjenost k rezultatom, dejavno poslušanje, postavljanje vprašanj, wellness coaching in vse veščine in kompetence, ki jih za coache in wellness coache predpisujejo mednarodni programi usposabljanja za wellness in health coache.

## **METODE IN OBLIKE DELA V OBEH PROGRAMIH**

V programu prevladujejo aktivne oblike dela in uporaba naj sodobnejših dosežkov na področju učenja, usposabljanja in izobraževanja (delo v manjših skupinah, dvojicah, diskusije, igre vlog, prezentacije in demonstracije, analize, pogovori, simulacija in analiza primerov, coaching ...). Program je oblikovan kot skupek treningov, pri katerih udeleženci interaktivno trenirajo veščine, ki so vezane na vsebine.

Poleg tega del interakcije med udeleženci poteka tudi v e-učilnici, kjer ti aktivno sodelujejo in učni proces nadgrajujejo in spodbujajo z medosebnim učenjem izven samih treningov. V e-učilnici potekajo diskusije, udeleženci izmenjujejo gradiva, delijo svoje izkušnje itd., s čimer ugodno učno atmosfero in kakovost učenja le še zvišujemo.

## **PODPORA PROGRAMU IN UDELEŽENCEM**

V času poteka programa in/ali po končanem programu je udeležencem omogočena podpora v obliki:

- **Virtualnega Wellness Laboratorija (VWL) in e-mentorstva/tutorstva**

V času poteka programa se za vsako skupino organizira posebna e-učilnica ali Kotiček blagostanja, ki jo moderirajo udeleženci sami ob pomoči posebnega e-mentorja, ki udeležence nauči, kako upravljati z učilnico. Učilnica omogoča utrjevanje in nadgrajevanje pridobljenega znanja, izmenjavo izkušenj, tesno povezovanje med udeleženci, trenerji, asistenti,... E-učilnica/ VWL (Virtualni Wellness Laboratorij) je zaprtega tipa in jo udeleženci uporabljajo tudi po končanem programu. Storitev je za udeležence brezplačna.

- **Coaching**

Med usposabljanjem so udeleženci na lastno pobudo lahko deležni brezplačnega coachinga profesionalnega coacha (dve coaching srečanja v programu).

- **Mentorstvo pri vpeljavi coachinga**



Je namenjeno udeležencem coachem ali organizacijam, ki se lotevajo vpeljave coachinga in wellness coachinga v delovni ali poklicni proces. Storitev se plačuje dodatno.

- **Supervizija z vrnitvenim sporočilom**

Je namenjeno udeležencem, ki so končali celoten program in se bodo certificirali in akreditirali pri ICF (ali drugih institucijah za coaching ali wellness coaching). Ena supervizorska seansa je brezplačna.

## CERTIFIKACIJA IN AKREDITACIJA

Po končanem programu in opravljenem izpitu lahko udeleženci pristopijo k certifikaciji in akreditaciji pri Mednarodnem združenju coachev (ICF) ali drugih mednarodnih institucijah za certifikacijo ali akreditacijo coachev.

### Certifikacija in akreditacija

Ima dve stopnji certifikata: ICF (certifikat International Coach Federation) in HWC (Health and Wellness Coach, certifikat Glotta Nove).

### Pogoji za certifikacijo pri ICF

Končan program za kariernega coacha ali coacha z izpitom. Program mora upoštevati standarde ICF.

Dodatni pogoji:

- coach: najmanj 100 ur coachinga z najmanj 8 udeleženci (od tega najmanj 75 plačljivih),
- 2 referenčni pismi certificiranih coachev,
- in pristojbina združenju ICF, 100 € za člane in 300 € za nečlane.

Glotta Nova v celosti jamči za kakovost certifikata ICF.

### Opomba

Poleg ICF je kar nekaj mednarodnih institucij, ki certificirajo in akreditirajo coache. Odločitev za certifikat oziroma akreditacijo je prepuščena udeležencem samim. Glotta Nova ne jamči za njihovo kakovost in veljavo.

## OPOMBE

- Zaradi trendov, ki so prisotni v svetu in v Sloveniji, smo se v Glotta Novi odločili, da bomo sprožili ustrezne postopke za poklicno kvalifikacijo.
- Program je izjemno praktično naravnano, zato so vsa pridobljena znanja in veščine takoj prenosljiva v prakso.
- Programa coach in coach za zdravje in dobro počutje je možno nadgraditi s programi iz NLP-ja (NLP praktik, NLP poslovni praktik, NLP mojster praktik, Poslovni NLP mojster praktik, NLP in Health, Izobraževalni trener ...) in pa s specialističnimi coaching programi: Coach za zdravje duha, Coach za telesno vitalnost in Coach za korporativni wellness.
- Program izvajamo tudi v angleškem jeziku.



- Med programoma ali en mesec po programu udeležencem nudimo brezplačni osebni coaching, ki je lahko na osebni ravni, po telefona ali e-pošti.
- Po končanem programu se udeleženci lahko vključujejo v coaching praktikum, kjer nadgrajujejo in utrjujejo svoje znanje ter izmenjujejo izkušnje. Udeležba v praktikumu je brezplačna, vodijo pa ga udeleženci sami.
- Udeleženci po končanem usposabljanju lahko svoje znanje nadgrajujejo in izmenjujejo izkušnje v e-učilnici/Kotičku blagostanja.
- Po končanem programu se udeleženci lahko vključijo v prostovoljsko »coaching verigo«, kjer pridobljeno znanje nadgrajujejo in nabirajo nove izkušnje.

## IZOBRAŽEVALNI TRENERJI

Učinkovitost vsakega programa izobraževanja ali usposabljanja je v največji meri odvisna od izobraževalnega trenerja (izobraževalnega tima), od njegove strokovnosti, usposobljenosti za prenos znanja, veščin in kompetenc in njegovega profesionalnega odnosa do udeležencev in vsebine, ki jo podaja. Pri tem ne smemo spregledati pomembnosti izkušenj.

Glotta Nova veliko skrb posveča izboru ustreznih trenerjev in njihovemu šolanju, saj so trenerji naše dragoceno bogastvo in ključ do izjemne učinkovitosti.

Tim trenerjev v programu Šola za coache sestavljajo coachi, ki so poznani na mednarodni ravni in so nenehno vpeti v različne aktivnosti, projekte in študij, v razna usposabljanja in raziskave, v nenehno osebno, strokovno in poklicno rast ter izvajajo tudi coaching za različne posameznike, time in organizacije.

## KOORDINATORJI PROGRAMA

Mojca Koren je univ. dipl. politologinja. Vključena je v magistrski študij in končuje program NLP mojster praktik. Je specialist za svetovanje na področju retorike, NLP-ja, coachinga in izobraževanja za potrebe podjetij.

Funkcija: Strokovni in organizacijski vodja programov NLP praktik, NLP mojster praktik, Veščine javnega nastopanja, Veščine coachinga za profesionalni razvoj/Coach in NLP coach.

Jelica Pegan Stemberger, prof. italijanskega in slovenskega jezika ter književnosti s strokovnim izpitom, končan program svetovanja na področju izobraževanja odraslih (Andragoški center Slovenije – ACS), končan program svetovanja v Središču za samostojno učenje (ACS), končan mednarodni program o poklicni orientaciji, mojster praktik poslovne komunikacije in NLP trener (licenca svetovne zveze za NLP INLPTA), diploma True Learning učitelja, avtorica projektov treningov na področju retorike po metodi Globalno učenje®, diploma Globalni učitelj. Je specialistka za področje treniranja izobraževalnih trenerjev (Andragoški praktikum®), retorike, javnega nastopanja in komuniciranja. Ukvarja se z internim izobraževanjem Glottinih trenerjev in je njihov mentor.



## IZVAJALCI PROGRAMA

### Bernarda Potočnik



Trener/asistent, prof. angleščine in dipl. etnologinja s pedagoško-andragoško izobrazbo in opravljenim strokovnim izpitom; 14 let poučevanja mladine in odraslih; diploma učitelja Globalnega učenja; NLP coach in NLP trener (mednarodna zveza za NLP INLPTA). Je specialistka za osebni, izobraževalni in učni coaching, za NLP, za kombinirane programe angleškega jezika, retorike in javnega nastopanja, sodobne metode poučevanja in učenja in SDI (Strength Deployment Inventory).

### Karmen Šemrl



Trener/asistent, univ. dipl. slovenistka s pedagoško-andragoško izobrazbo in opravljenim strokovnim izpitom, končuje magistrski študij na Filozofski fakulteti; NLP Coach. Je specialistka za vodenje treningov s področja javnega nastopanja, komuniciranja, retorike, predstavljanja in strategij, tehnik in metod poučevanja in učenja, reševanja problemov in konfliktov, uporabo poslovnega Mind Map™, sistema 4MAT in SDI (Strength Deployment Inventory), coachinga ...

### Gostujoči trenerji

Mag. Tatjana Dragovič, profesorica angleškega jezika, ima magisterij iz izobraževanja (Anglija) in končuje doktorat. Je licenčni NLP trener inštituta The Society of NLP (San Francisco in dr. Richarda Bandlerja). Ima diplomu učitelja Globalnega učenja, je NLP coach in notranja izobraževalka Glottinih trenerjev. Je specialistka za NLP, coaching, vodenje, komuniciranje, poučevanje, motivacijo ... Ima tudi precej mednarodnih izkušenj.

Mag. Kurt Andersen je znan mednarodni psiholog, NLP coach, univerzitetni predavatelj in psihoterapevt. Ukvarja se s coachingom posameznikov in timov v znanih mednarodnih podjetjih, organizacijah in univerzah predvsem na področju odpravljanja stresa, upravljanja s spremembami in tveganjem, zastavljanja in doseganja ciljev. Sodeluje tudi s posamezniki in timi, ki predvsem želijo osebno in strokovno rast, optimizacijo poslovnega in zasebnega življenja in doseči osebno in strokovno zadovoljstvo. Tudi njegov magisterij na področju psihologije se dotika ravno zgoraj omenjenih tem. Ima veliko mednarodnih izkušenj. Je NLP trener in NLP coach. Coaching kot proces izvaja v angleščini, danščini, finščini, švedščini in španščini.

Marijan Ivanuša, doktor medicine in trener NLP ter ima bogate izkušnje na področju medicine, farmacije, marketinga in prodaje. Predava na številnih seminarjih in simpozijih po Sloveniji in Evropi. Objavil je več strokovnih člankov in odmevnih potopisov. Napisal je dva romana: Kako sem preplaval Kamnito reko (2003) in Villa do Abraão – Predzadnji dan (2005). Je specialist za učinkovito komunikacijo, vodenje, upravljanje s stresom, timsko delo in zdravje na delovnem mestu.



## KAKO NAJ SE VPIŠEM V PROGRAM?

Enostavno! Pokličite Mojco Koren na **(01) 52 00 674** ali ji pišite na [mojca@glottanova.si](mailto:mojca@glottanova.si).

Če želite in potrebujete več informacij, pokličite Jelico Pegan Stemberger na **(01) 52 00 671** ali ji pišite na [jelica@glottanova.si](mailto:jelica@glottanova.si).

Če želite o coachingu kot procesu izvedeti več, obiščite Kariernico na [www.cenerznanja.si/kariernica](http://www.cenerznanja.si/kariernica).



## IN ŠE ZA RAZMISLEK ...

Pomembnost prilagajanja trga novim potrebam po wellness storitvah poudarjajo tudi v slovenskem zdraviliškem turizmu. Občina Rogaška Slatina v svoji strategiji turističnega razvoja v ospredje postavlja ravno trende wellness industrije ([www.rogaska-slatina.si/download.php?id=823](http://www.rogaska-slatina.si/download.php?id=823)), ki so bistvenega pomena za tržno zanimivost wellness coachinga, hkrati pa opredeljujejo tudi izzive, s katerimi se soočajo strokovnjaki tega področja. Iz tega vira in nekaterih drugih mednarodnih in domačih virov bomo spodaj nanizali nekaj aktualnih značilnosti oz. trendov na področju wellness in spa storitev:

1. Iz trenda programov dobrega počutja in sprostitve se je zaradi vse bolj stresnega življenja in s tem povezanega življenjskega sloga oblikoval **nov megatrend, to je skrb za krepitev in ohranjanje zdravja**. Zdravje postaja način življenja. Postaja najpomembnejša kvaliteta. Postajamo ozaveščeni o pomenu zdravja. Vse bolj se zavedamo, kako pomembno je, da smo zdravi. Zdravje je postala vrednota, po kateri ljudje merijo kakovost svojega življenja. Zdravje je preprosto postalo preveč dragoceno, stranske učinke nezdravega življenjskega sloga (na primer previsoka teža, visok krvni tlak, sladkorna bolezen, nevarnost možganske kapi in druge bolezni) pa si težko privoščimo. V to smo pripravljene investirati tako čas kot tudi denar, za zdravje smo še bolj pripravljene spremeniti svoj življenjski slog.
2. **Prekomerna teža in debelost postajata vse večji problem**. Svetovna zdravstvena organizacija ocenjuje, da je na svetu predebelih vsaj milijarda in 200 milijonov ljudi, ta številka pa se bo do leta 2015 povečala na milijardo in pol. Delež ljudi s čezmerno telesno težo se je na Zahodu približal 50 odstotkom pri odraslih (kar hkrati pomeni v zadnjih 10 letih 20-odstotno povečanje) in 25 odstotkom pri otrocih med 10. in 17. letom. Že 30 let se debelost uradno uvršča med bolezni – leta 2005 pa so bolezen uradno poimenovali na novo, in sicer čezmerna teža in debelost – ki povzroča številne zdravstvene in tudi duševne težave. V razvitem svetu je debelost najpogostejša presnovna bolezen, ki je za kajenjem drugi najpomembnejši vzrok za povečanje obolevnosti in umrljivosti.
3. **Svetovni, še posebno evropski zdravstveni turizem, je na področju preventivne ponudbe, h kateri prištevamo tudi ponudbo wellnessa**, po raziskavah v nenehnem naraščanju, prav takšne stopnje rasti, ki so bile značilne za zadnja leta (6-odstotna rast), mu namenjajo še v prihodnjih dvajsetih, tridesetih letih.
4. Povpraševanje po celostnih in kakovostnih rešitvah težav, povezanih s čezmerno telesno težo in nezdravim življenjskim slogom, narašča iz dneva v dan. Zdravo in vitko telo ter dobro psihofizično počutje sta želja vsake sodobne ženske in moškega. Posledica tega je **velik porast ponudbe na področju wellnessa in lepote z velikim poudarkom na centrih in klinikah, specializiranih za preoblikovanje ženskega in moškega telesa**. V tem trenutku je to najhitreje rastoča panoga.
5. **Od wellnessa do selfnessa**. Iz trenda programov dobrega počutja in sprostitve (wellnessa) se je oblikoval nov trend, to je skrb za samega sebe (selfness). Vse bolj brez slabe vesti v ospredje postavljamo sebe. Da se dobro počutimo, da smo uravnoteženi, da imamo pozitiven odnos do življenja, da imamo energijo, da imamo zdrav odnos do hrane, rekreacije, prostega časa in dela. Zavedamo se, da v nasprotnem ne moremo biti uspešni, še manj pa polni energije za soočanje z vse bolj številnimi vsakdanjimi izzivi. V primerjavi z wellnessom je v tem trendu bolj močno prisoten izobraževalni element – stranka na primer ne le uživa v zdravem obroku, temveč se tudi uči, kako kuhati zdravo in kako v vsakdanjem življenju uravnotežiti prehrano. Pristop zahteva večjo prisotnost raznih strokovnjakov kot v primeru klasičnih programov dobrega počutja.





6. **Programi oblikovanja telesa in učvrstitve kože** bodo v prihodnjih letih rasli po 13-odstotni letni rasti, kar je celo 2-kratnik stopnje rasti na področju wellnesa, s čemer bodo ti programi postali najbolj propulzivni segment znotraj estetske industrije. Med najnovejše dosežke estetskega trga se štejejo tehnološke izboljšave na področju oblikovanja telesa in učvrstitve kože, s katerimi se v estetski industriji v obliki neinvazivnih postopkov izredno uspešno zmanjšuje celulit, uničuje maščobne celice in izboljšuje tonus kože. Izsledki raziskave za leto 2009 Medical Insight Inc kažejo, da bo svetovna estetska industrija v letu 2011 na svetovni ravni že presegla 15 milijard USD prometa. Znotraj tega segmenta bo rasla prodaja estetičnih pripomočkov po več kot 10-odstotni stopnji rasti (in se do leta 2011 približala 2 milijardama USD), storitve in honorarji v povezavi s tem pa še po višji, 16-odstotni letni stopnji rasti (ki bodo do leta 2011 znašali 35 milijard USD letno), oblikovanje telesa pa po več kot 22-odstotni stopnji rasti (obseg prodaje se bo do leta 2011 več kot podvojil).
7. **Kombinacija visoko-kakovostnih zdravstvenih storitev in vznemirljivih spa produktov.**
8. Ljudje bodo vse bolj **potovali z namenom zdravstvenega turizma** (zdravstvene storitve v Evropi in tudi drugod postajajo vse dražje, zaradi česar so Američani in Evropejci pripravljeni potovati drugam, v druge, tudi zelo oddaljene destinacije, kjer so cene razumnejše, storitve pa na visokem nivoju. Hkrati pa predstavljajo visoko razvite zdravstvene storitve znotraj Evrope možnost za razvoj incoming zdravstvenega turizma na specifičnih, nišnih trgih. Zaradi vse višjih cen, pa tudi daljših čakalnih seznamov ter poskusov zavarovalnic, da bi znižale cene, tako nastaja evropski trg zdravstvenega turizma).
9. Skrb za samega sebe (selfness) je vse bolj v ospredju, vse bolj pa **vkjučuje tudi skrb za okolje – odgovoren odnos do sebe in do okolja.**
10. **Zanimanje za naravne produkte in ekowellness** močno narašča (povezava med osebnim zdravjem in zdravjem okolja).
11. Narašča povpraševanje po "resortih", **ki so zavezani k varovanju narave.**
12. Narašča povpraševanje po **avtentičnih terapijah**, pomembna je lokalna delavna sila, uporaba lokalnih produktov, uporaba naravne opreme prostorov, lesa, sveč, spoznavanje lokalne kulture, predanost holisticizmu (uživanju).
13. Trend postajajo **spa skupnosti**, ki ustvarjajo življenjski stil za cele družine.
14. Pri **opremljanju prostorov** velja načelo »manj je več«, veliko se dogaja zunaj prostorov v povezavi z naravo.
15. Bolj kot izdelki znanih znamk so pomembni lokalni izdelki.
16. Postopki se predpisujejo po temeljitem posvetovanju.
17. Pri trženju je pomembno oblikovanje zgodb.
18. **»Spa fusion«**: rast povpraševanja po kombiniranih postopkih: Watsu (water & shiatsu), Yogalates (Yoga & Pilates), masaže s terapijo z zvokom, svetlobo, Neurobics (miselna aerobika) itd.
19. Ustvarjanje ambienta, ki stimulira občutke.



20. **Kakovost ljudi** (odlična storitev, posluh za ljudi) je vse bolj pomembna in postaja ključna razlikovalna prednost.
21. **Diverzifikacija spa produktov** – postajajo vse bolj raznoliki, specializirani, nagovarjajo točno določene ciljne skupine (en produkt ne nagovarja več vseh, temveč se mora jasno pozicionirati, kaj je in komu je namenjen – visoka konkurenčnost namreč zahteva diferenciacijo in jasno pozicioniranje).
22. Vedno večje **razlikovanje med nizkocenovnimi (low budget) in luksuznimi ponodbami**.
23. Potreba po postopkih, ki ne vključujejo delovne sile, ki predstavlja 50 % stroškov.
24. **Naraščanje medicinskih programov** (medicinski turizem bo z novimi tehnologijami zapolnil praznino v tradicionalnem zdravstvenem sistemu) – iskanje zdravstvenih storitev v drugih državah (DNK-analize, medicinski postopki proti staranju, laserski postopki itd).
25. Na eni strani naraščanje »**high-tech**« **postopkov, na drugi pa »no-tech**« **postopkov**.
26. Novi ponudniki bodo ponujali wellness z aktivnostmi za zdravo življenje, zdravo hrano (več opcij), izobraževanje za zdravo življenje, programi razstrupljanja, organska prehrana, tečaji kuhanja.
27. Večja pozornost v hotelih se namenja oblikovanju **idealnega prostora za spanje** (spanje ima velik učinek na izgled, težo in dobro počutje), oblikovanje programov spanja, preoblikovanje drugih storitev v podporo terapiji s spanjem.
28. **Zakup časa in ne tretmajev** (zaradi kompleksne in zelo raznolike ponudbe se potrošnik danes vse težje odloča, katera storitev je najbolj primerna za njega – zato se želi prepustiti strokovnjakom, ki mu bodo znali svetovati, kaj potrebuje. Ve, koliko časa in denarja ima na voljo, v okviru tega pa mu moramo znati zelo profesionalno svetovati in ponuditi tisto, s čemer bomo dejansko na najbolj učinkovit način nagovorili njegove potrebe in izpolnili pričakovanja).
29. Trend stran od velikih sistemov in znamk – k novim ponudnikom, »ročno izdelanim« znamkam.
30. Vedno večje povpraševanje (in rezervacije) po wellness programih in postopkih **preko spleta**.
31. Zaradi razvoja na področju wellnessa **se večja konkurenca** v panogi.
32. **Standardi ter stalno izobraževanje** in usposabljanje pridobivajo na pomenu, saj so potrošniki vedno bolj informirani o produktu in postopkih.
33. Wellness kot način življenja – **oblikovanje wellness produktov za družine in otroke** (starši bi radi naučili otroke zdravega načina življenja).
34. **Iskanje samote bo nadomestila želja po družbi**, kar pomembno vpliva na dobro počutje (oblikovanje družabnih programov, iger itd.).
35. Vedno večje razlikovanje med nizkocenovnimi (low budget) in luksuznimi ponodbami.
36. Vse bolj priljubljeni in iskani so programi, ki vključujejo celostno ponudbo **pred operacijo in po njej**.
37. **»Being social is the new private«** – Spaji kot prostori za druženje, priložnost za spoznavanje novih ljudi, pogovor, igro (torej niso več prostori, kamor se želimo zateči za intimnost, temveč ravno nasprotno).



38. Zelo individualno prilagojena storitev (niti dve negi obraza nista več enaki).
39. Razmerje med moškimi in ženskami je 1/3 za moške – ta segment je v močnem trendu rasti, 2/3 za ženske.