

Phần A

Phiếu bài tập này giúp bạn khám phá hai điều: 1) Nhận ra những khoảnh khắc quan trọng trong cuộc đời bạn, và 2) Nhận diện các giá trị cốt lõi có thể đã định hình những khoảnh khắc đó.

Hướng dẫn:

- ▶ Khi dùng bản kỹ thuật số, phiếu này không hỗ trợ vẽ tay – hãy in ra để sử dụng.
- ▶ Chọn khoảng thời gian muốn nhìn lại – thường là toàn bộ cuộc đời từ thời thơ ấu, hoặc 10 năm gần nhất.
- ▶ Điền năm bắt đầu và năm hiện tại vào trục ngang phía dưới.
trắc trở (thời điểm khó khăn, mất mát, nản lòng). Cố gắng đánh dấu ít nhất 4 khoảnh khắc mỗi loại.
- ▶ Đánh dấu và ghi chú các khoảnh khắc rực rỡ (thời điểm bạn cảm thấy hạnh phúc, tự hào, tràn đầy năng lượng) và các khoảnh khắc
- ▶ Nối các điểm lại thành một đường liền.
- ▶ Dùng các câu hỏi ở trang tiếp theo để suy ngẫm và ghi lại cảm nhận của bạn.
- ▶ Chia sẻ phiếu này với coach của bạn.

▲ Khoảnh khắc rực rỡ

▼ Khoảnh khắc trắc trở

Năm bắt đầu:

Năm hiện tại:

Mục đích

Hồ sơ Huấn luyện viên được thiết kế để giúp bạn thực hiện một chương trình coaching theo phong cách khám phá từ đầu đến cuối.

Hướng dẫn sử dụng

1. Các phiếu bài tập trong hồ sơ này được thiết kế cho cả bản kỹ thuật số và bản in.
2. Dành một Hồ sơ Huấn luyện viên cho một chương trình coaching, tức là một coachee.
3. Sau khi nhập tên bạn và tên coachee vào các ô tên, tên sẽ được tự động điền vào tất cả các phiếu còn lại trong hồ sơ này.
4. Sử dụng cột thời gian trên các phiếu để gán các mốc thời gian thực tế nhằm quản lý thời gian trong các buổi coaching.

Mục lục

Phiếu Buổi Coaching	Trang 4-17
Phiếu Buổi Hoàn Thành	Trang 18
Báo Cáo Coaching	Trang 19

COACHEE	BUỔI SỐ	NGÀY
HUẤN LUYỆN VIÊN	ĐỊA ĐIỂM	GIỜ

1. Chuẩn bị thời gian và không gian	1	<input type="radio"/>
2. Giải phóng không gian tư duy	2	<input type="radio"/>
3. Thiết lập bối cảnh	3	<input type="radio"/>
4. Xem lại Phiếu Trước Buổi Coaching và các hành động từ buổi trước. Coach theo những gì nảy sinh.	50	<input type="radio"/>
5. Hoàn thành buổi	2	<input type="radio"/>
6. Đặt lịch buổi tiếp theo	2	<input type="radio"/>
Tổng cộng	60	

Ghi chú:

COACHEE	BUỔI SỐ	NGÀY
HUẤN LUYỆN VIÊN	ĐỊA ĐIỂM	GIỜ

1. Chuẩn bị thời gian và không gian	1	<input type="radio"/>
2. Giải phóng không gian tư duy	2	<input type="radio"/>
3. Thiết lập bối cảnh	3	<input type="radio"/>
4. Xem lại Phiếu Trước Buổi Coaching và các hành động từ buổi trước. Coach theo những gì nảy sinh.	50	<input type="radio"/>
5. Hoàn thành buổi	2	<input type="radio"/>
6. Đặt lịch buổi tiếp theo	2	<input type="radio"/>
Tổng cộng	60	

Ghi chú:

PHIẾU BUỔI COACHING (tiếp theo) - Buổi 2

CANIFA

HIỂU BIẾT TỪ BUỔI COACHING

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9

HÀNH ĐỘNG TRƯỚC BUỔI TIẾP THEO

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9

Điểm cần theo dõi cho buổi tiếp theo:

COACHEE	BUỔI SỐ	NGÀY
HUẤN LUYỆN VIÊN	ĐỊA ĐIỂM	GIỜ

1. Chuẩn bị thời gian và không gian	1	<input type="radio"/>
2. Giải phóng không gian tư duy	2	<input type="radio"/>
3. Thiết lập bối cảnh	3	<input type="radio"/>
4. Xem lại Phiếu Trước Buổi Coaching và các hành động từ buổi trước. Coach theo những gì nảy sinh.	50	<input type="radio"/>
5. Hoàn thành buổi	2	<input type="radio"/>
6. Đặt lịch buổi tiếp theo	2	<input type="radio"/>
Tổng cộng	60	

Ghi chú:

PHIẾU BUỔI COACHING (tiếp theo) - Buổi 3

CANIFA

HIỂU BIẾT TỪ BUỔI COACHING

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9

HÀNH ĐỘNG TRƯỚC BUỔI TIẾP THEO

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9

Điểm cần theo dõi cho buổi tiếp theo:

COACHEE	BUỔI SỐ	NGÀY
HUẤN LUYỆN VIÊN	ĐỊA ĐIỂM	GIỜ

1. Chuẩn bị thời gian và không gian	1	<input type="radio"/>
2. Giải phóng không gian tư duy	2	<input type="radio"/>
3. Thiết lập bối cảnh	3	<input type="radio"/>
4. Xem lại Phiếu Trước Buổi Coaching và các hành động từ buổi trước. Coach theo những gì nảy sinh.	50	<input type="radio"/>
5. Hoàn thành buổi	2	<input type="radio"/>
6. Đặt lịch buổi tiếp theo	2	<input type="radio"/>
Tổng cộng	60	

Ghi chú:

PHIẾU BUỔI COACHING (tiếp theo) - Buổi 4

CANIFA

HIỂU BIẾT TỪ BUỔI COACHING

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9

HÀNH ĐỘNG TRƯỚC BUỔI TIẾP THEO

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9

Điểm cần theo dõi cho buổi tiếp theo:

COACHEE	BUỔI SỐ	NGÀY
HUẤN LUYỆN VIÊN	ĐỊA ĐIỂM	GIỜ

1. Chuẩn bị thời gian và không gian	1	<input type="radio"/>
2. Giải phóng không gian tư duy	2	<input type="radio"/>
3. Thiết lập bối cảnh	3	<input type="radio"/>
4. Xem lại Phiếu Trước Buổi Coaching và các hành động từ buổi trước. Coach theo những gì nảy sinh.	50	<input type="radio"/>
5. Hoàn thành buổi	2	<input type="radio"/>
6. Đặt lịch buổi tiếp theo	2	<input type="radio"/>
Tổng cộng	60	

Ghi chú:

PHIẾU BUỔI COACHING (tiếp theo) - Buổi 5

CANIFA

HIỂU BIẾT TỪ BUỔI COACHING

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9

HÀNH ĐỘNG TRƯỚC BUỔI TIẾP THEO

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9

Điểm cần theo dõi cho buổi tiếp theo:

COACHEE	BUỔI SỐ	NGÀY
HUẤN LUYỆN VIÊN	ĐỊA ĐIỂM	GIỜ

1. Chuẩn bị thời gian và không gian	1	<input type="radio"/>
2. Giải phóng không gian tư duy	1	<input type="radio"/>
3. Thiết lập bối cảnh	2	<input type="radio"/>
4. Xem lại Báo Cáo Hoàn Thành và hành động từ buổi trước. Coach theo những gì nảy sinh.	30	<input type="radio"/>
5. Các câu hỏi sâu về trải nghiệm coaching: • Bạn đã tự làm mình ngạc nhiên như thế nào? • Điều gì truyền cảm hứng cho bạn nhất? • Đột phá lớn nhất của bạn là gì? • Các bước ngoặt quan trọng là gì? • Bạn đã khám phá ra những phẩm chất hay điểm mạnh mới nào? • Bạn sẽ ăn mừng hoàn thành hành trình/mục tiêu như thế nào?	12	<input type="radio"/>
6. Phản hồi về coaching: • Bạn nhận được gì từ coaching mà bạn không mong đợi? • Tôi đã làm gì hiệu quả? • Tôi có thể làm gì tốt hơn không?	6	<input type="radio"/>
7. Hoàn thành buổi và chương trình	6	<input type="radio"/>
8. Bước tiếp theo (lên lịch buổi check-in nếu cần)	2	<input type="radio"/>
Tổng cộng	60	

COACHEE**NGÀY****ĐỊA ĐIỂM****GIỜ**

Bạn muốn tôn vinh hoặc ghi nhận điều gì về cách bạn đã coaching coachee này?

Bạn đã học được gì về bản thân với tư cách là một huấn luyện viên?

Dựa trên trải nghiệm với coachee và phản hồi của họ, bạn muốn phát triển năng lực cốt lõi ICF nào hơn?

Viết một kế hoạch if-then để đưa học hỏi mới của bạn vào thực tế.

PHIẾU HỘI THOẠI TRƯỚC COACHING

CANIFA

COACHEE	BUỔI SỐ	NGÀY
HUẤN LUYỆN VIÊN	ĐỊA ĐIỂM	GIỜ

1. Chuẩn bị thời gian và không gian	2	<input type="radio"/>
2. Giải thích buổi học sẽ diễn ra như thế nào	3	<input type="radio"/>
3. Giải phóng không gian tư duy	5	<input type="radio"/>
4. Thảo luận về những gì coachee muốn đạt được từ coaching	3	<input type="radio"/>
5. Giới thiệu bản thân với tư cách huấn luyện viên	3	<input type="radio"/>
6. Coaching là gì	4	<input type="radio"/>
7. Coaching hoạt động như thế nào	4	<input type="radio"/>
8. Những gì cần mong đợi từ coaching	5	<input type="radio"/>
9. Thảo luận về phí (nếu áp dụng)	2	<input type="radio"/>
10. Nhận cam kết của họ	4	<input type="radio"/>
11. Ký kết thỏa thuận	4	<input type="radio"/>
12. Giải thích tài liệu coachee	4	<input type="radio"/>
13. Hoàn thành/Bước tiếp theo	2	<input type="radio"/>
Tổng cộng	45	

Hiểu biết từ cuộc trò chuyện:

Mục đích

Hồ sơ Coachee được thiết kế để giúp bạn theo dõi tiến trình và quá trình học hỏi trong một chương trình coaching hiệu quả gồm 12 buổi.

Hướng dẫn sử dụng

1. Các phiếu bài tập trong hồ sơ này được thiết kế cho cả bản kỹ thuật số và bản in. Hãy cân nhắc cách bạn muốn sử dụng các phiếu này phù hợp với sở thích của mình.
2. Sau khi nhập tên của bạn vào ô tên, tên sẽ được tự động điền vào tất cả các phiếu còn lại trong hồ sơ này.
3. Các ô văn bản có thể điền được giới hạn số ký tự để bạn luyện tập viết theo phong cách SSG (súc tích, cụ thể và hào phóng) khi ghi lại hiểu biết và hành động.
4. Đôi khi, huấn luyện viên của bạn có thể gửi cho bạn các phiếu bài tập bổ sung không có trong hồ sơ này. Các phiếu "bonus" này sẽ giúp bạn suy nghĩ sâu hơn về các khía cạnh cụ thể của cuộc sống.
5. Đọc kỹ Thỏa Thuận Coaching và liên hệ với huấn luyện viên nếu có câu hỏi trước khi ký.

Tổng quan về các phiếu bài tập:

1. Các phiếu cho Buổi 1 và Buổi 2 đi kèm với các phiếu hỗ trợ như Mục Tiêu Chính, Mục Tiêu Phụ và Kế Hoạch Chiến Lược. Các phiếu này giúp bạn xác định rõ mục tiêu và hành động ngay từ đầu.
2. Bạn sẽ sử dụng Phiếu Buổi Traction thường xuyên nhất. Các phiếu này giúp bạn có các cuộc trò chuyện coaching hiệu quả trong Buổi 3-11.
3. Phiếu Trước Buổi Coaching là tùy chọn. Nó giúp bạn và huấn luyện viên chuẩn bị cho mỗi buổi.

Phiếu Buổi 1	Trang 4
Phiếu Mục Tiêu Chính	Trang 5
Phiếu Mục Tiêu Phụ	Trang 6
Phiếu Buổi 2	Trang 7
Phiếu Kế Hoạch Chiến Lược	Trang 8
Phiếu Buổi Traction	Trang 9-17
Phiếu Buổi Hoàn Thành	Trang 18

HỌ TÊN

BUỔI SỐ

NGÀY

Bối cảnh buổi học:

HIỂU BIẾT TỪ BUỔI COACHING

1

2

3

4

5

6

7

8

9

HÀNH ĐỘNG TRƯỚC BUỔI TIẾP THEO

MỤC TIÊU #

1

2

3

4

5

6

7

8

9

HỌ TÊN

NGÀY

Hướng dẫn thiết lập mục tiêu chính:

- Phải truyền cảm hứng cho cả coachee lẫn huấn luyện viên
- Không được liên quan quá chặt đến một mục tiêu chính khác
- Nên mang tính thử thách nhưng có thể đạt được trong thời gian coaching
- Phải có thể diễn đạt mục tiêu trong một câu
- Cần có thể đo lường được, với tiêu chí đo lường là một phần của mục tiêu

Mục tiêu 1

Mục tiêu 2

Mục tiêu 3

HỌ TÊN

NGÀY

Hướng dẫn thiết lập mục tiêu phụ:

- Là trọng tâm thứ yếu của coaching
- Phải khác biệt với các mục tiêu chính
- Phải có thể diễn đạt trong một câu
- Cần có thể đo lường được

Mục tiêu 1

Mục tiêu 2

Mục tiêu 3

Mục tiêu 4

Mục tiêu 5

Mục tiêu 6

HỌ TÊN	BUỔI SỐ	NGÀY
--------	---------	------

Mục tiêu 1: _____

Các giai đoạn:

1	5
2	6
3	7
4	

Mục tiêu 2: _____

Các giai đoạn:

1	5
2	6
3	7
4	

Mục tiêu 3: _____

Các giai đoạn:

1	5
2	6
3	7
4	

HỌ TÊN

BUỔI SỐ

NGÀY

Mục tiêu

Liên quan đến Mục tiêu 1

Liên quan đến Mục tiêu 2

Liên quan đến Mục tiêu 3

Bối cảnh buổi học

HIỂU BIẾT TỪ BUỔI COACHING

1

2

3

4

5

6

7

8

9

HÀNH ĐỘNG TRƯỚC BUỔI TIẾP THEO

MỤC TIÊU #

1

2

3

4

5

6

7

8

9

HỌ TÊN

BUỔI SỐ

NGÀY

Mục tiêu

Liên quan đến Mục tiêu 1

Liên quan đến Mục tiêu 2

Liên quan đến Mục tiêu 3

Bối cảnh buổi học

HIỂU BIẾT TỪ BUỔI COACHING

1

2

3

4

5

6

7

8

9

HÀNH ĐỘNG TRƯỚC BUỔI TIẾP THEO

MỤC TIÊU #

1

2

3

4

5

6

7

8

9

HỌ TÊN

BUỔI SỐ

NGÀY

Mục tiêu

Liên quan đến Mục tiêu 1

Liên quan đến Mục tiêu 2

Liên quan đến Mục tiêu 3

Bối cảnh buổi học

HIỂU BIẾT TỪ BUỔI COACHING

1

2

3

4

5

6

7

8

9

HÀNH ĐỘNG TRƯỚC BUỔI TIẾP THEO

MỤC TIÊU #

1

2

3

4

5

6

7

8

9

HỌ TÊN

BUỔI SỐ

NGÀY

Mục tiêu

Liên quan đến Mục tiêu 1

Liên quan đến Mục tiêu 2

Liên quan đến Mục tiêu 3

BỐI CẢNH BUỔI HỌC

HIỂU BIẾT TỪ BUỔI COACHING

1

2

3

4

5

6

KẾT QUẢ MỤC TIÊU

Mục tiêu 1 _____ %

Mục tiêu 2 _____ %

Mục tiêu 3 _____ %

CÁC BƯỚC TIẾP THEO

HỌ TÊN

NGÀY

Phiếu này sẽ giúp chuẩn bị cho bạn và huấn luyện viên cho một cuộc trò chuyện trước coaching hiệu quả. Thông tin bạn chia sẻ sẽ giúp huấn luyện viên hiểu tình huống hiện tại và mối quan tâm của bạn đối với coaching.

Hướng dẫn:

- ▶ Trả lời các câu hỏi dưới đây càng cởi mở và súc tích càng tốt.
- ▶ Gửi phiếu đã điền cho huấn luyện viên một tuần trước cuộc trò chuyện ban đầu.

1 Những điều gì trong cuộc sống của bạn khiến bạn đam mê hoặc cảm thấy mạnh mẽ? Ví dụ: thời gian riêng, xây dựng các mối quan hệ mới, v.v. Liệt kê tối đa sáu mục.

2 Bằng hai câu, bạn sẽ mô tả bản thân một cách chân thực với người khác như thế nào?

3 Bạn hằng hái nhất muốn đạt được điều gì thông qua coaching? Liệt kê ba hoặc bốn mục.

4 Bạn còn muốn huấn luyện viên của mình biết điều gì về bạn để hỗ trợ tốt nhất cho bạn?

HỌ TÊN

NGÀY

BUỔI TIẾP THEO #

Thành tích lớn nhất của tôi kể từ buổi trước là:

Những vấn đề hoặc thách thức tôi đang đối mặt là:

Cách huấn luyện viên có thể hỗ trợ tốt nhất cho tôi trong buổi tiếp theo:

Điều tôi thấy là các bước tiếp theo trong việc đạt được mục tiêu của mình:

Tôi muốn ghi nhận bản thân về:

HIỂU BIẾT VÀ HỌC HỎI KỂ TỪ BUỔI TRƯỚC

1

2

3

Phản hồi cụ thể cho huấn luyện viên (Điều gì đang hoạt động tốt? Điều gì nên cải thiện?):
