

# IFLA 辅导训练课程资料及准备

## 欢迎参加辅导训练课程!

欢迎您选择 IFLA 辅导训练课程，你的辅导员很高兴与您合作以实现你个人各职场的目标。辅导训练课程可以使个人增强特定的人际交往、沟通、领导和/或管理技巧,并提高他们的工作和生活效率。

[国际辅导联合会](#)将辅导员定为「在与客户合作的过程中,激发他们发挥自身最大程度的专业潜力」<sup>1</sup>

辅导员(COACH)跟导师(MENTOR)的定义是不同的，导师(MENTOR)主要与您分享他们的经验，为您提供建议，并为您遇到的挑战提供解决方案。辅导员(COACH)会问您一些问题，以帮助你制定自己的解决方案及行动的步骤等。

可以从专业的辅导员中受益的情况:

- 当你想利用新机会时;
- 当你面临困难的挑战或问题时;
- 当你感到「被困」，无法朝着实现目标前进;
- 您想更了解自己的长处,并在工作和个人生活中有目的地使用他们

想了解有关辅导如何帮助您, 请浏览 <https://experiencecoaching.com/>

## 作为被辅导员的角色

最成功的被辅导合作伙伴始于您对要达成的目标有清晰的理解并愿意合作，新的思维方式和考虑不同的观点，如果您追求有意义的目标，则最有可能获得成功的辅导体验。您要为自己的决定和行动承担全部的权利和责任，走出自身的舒适区及克服自我怀疑。

---

<sup>1</sup> <https://coachfederation.org>

### 作为辅导员的角色

辅导员为发现和学习创造了环境及空间，他们会帮助被辅导员确定了长处，专注于解决方案，并制定行动计划以实现您的目标，最后，辅导员相信您是自己生活中的专家，并且可以找到自身面对的挑战中最适合自己的解决方案。

辅导员要求您对自己的解决方案寻找解决方法并全权负责，帮助你相信自己并找到成功的信心。

### 辅导过程中会发生什么？

辅导员首先会问您想在辅导过程中讨论什么为什么这些讨论对你很重要，他们会要求你分享希望从辅导的过程中学到什么，这可能是一个行动计划、新的方案、探索工作机会。在辅导过程期间，辅导员会问一些问题，帮助您清晰地定义自己的目标，鼓励自我发现和自我意识，并客观地考虑你的情况。

### 为你的辅导过程作准备

为了帮助您充分利用与辅导员的时间，请花一些时间来回答以下问题，在辅导过程开始前发送这些答案给您的辅导员，让你的辅导员在过程开始前作准备。

1. 您想在辅导过程中讨论的目标/挑战/问题/机会是什么？
2. 为什么对你很重要？
3. 成功是什么样的？您希望目标/挑战/问题/机会的结果是什么？
4. 您认为你最大的优势有那些？
5. 有那些价值观对你很重要？使用此列表来帮助您定义核心价值

<https://www.taproot.com/live-your-core-values-exercise-to-increase-your-success/>