

IFLA 輔導訓練課程資料及準備

歡迎參加輔導訓練課程！

歡迎您選擇 IFLA 輔導訓練課程，你的輔導員很高興與您合作以實現你個人各職場的目標。輔導訓練課程可以使個人增強特定的人際交往、溝通、領導和/或管理技巧，並提高他們的工作和生活效率。

[國際輔導聯合會](#)將輔導員定為「在與客戶合作的過程中，激發他們發揮自身最大程度的專業潛力」¹

輔導員(COACH)跟導師(MENTOR)的定義是不同的，導師(MENTOR)主要與您分享他們的經驗，為您提供建議，並為您遇到的挑戰提供解決方案。輔導員(COACH)會問您一些問題，以幫助你制定自己的解決方案及行動的步驟等。

可以從專業的輔導員中受益的情況:

- 當你想利用新機會時；
- 當你面臨困難的挑戰或問題時；
- 當你感到「被困」，無法朝著實現目標前進；
- 您想更了解自己的長處，並在工作 and 個人生活中有目的地使用他們

想了解有關輔導如何幫助您，請瀏覽 <https://experiencecoaching.com/>

作為被輔導員的角色

最成功的被輔導合作夥伴始於您對要達成的目標有清晰的理解並願意合作，新的思維方式和考慮不同的觀點，如果您追求有意義的目標，則最有可能獲得成功的輔導體驗。您要為自己的決定和行動承擔全部的權利和責任，走出自身的舒適區及克服自我懷疑。

作為輔導員的角色

輔導員為發現和學習創造了環境及空間，他們會幫助被輔導員確定了長處，專注於解決方案，並製定行動計劃以實現您的目標，最後，輔導員相信您是自己生活中的專家，並且可以找到自身面對的挑戰中最適合自己的解決方案。

¹ <https://coachfederation.org>

輔導員要求您對自己的解決方案尋找解決方法並全權負責，幫助你相信自己並找到成功的信心。

輔導過程中會發生什麼？

輔導員首先會問您想在輔導過程中討論什麼為什麼這些討論對你很重要，他們會要求你分享希望從輔導的過程中學到什麼，這可能是一個行動計劃、新的方案、探索工作機會。在輔導過程期間，輔導員會問一些問題，幫助您清晰地定義自己的目標，鼓勵自我發現和自我意識，並客觀地考慮你的情況。

為你的輔導過程作準備

為了幫助您充分利用與輔導員的時間，請花一些時間來回答以下問題，在輔導過程開始前發送這些答案給您的輔導員，讓你的輔導員在過程開始前作準備。

1. 您想在輔導過程中討論的目標/挑戰/問題/機會是什麼？
2. 為什麼對你很重要？
3. 成功是什麼樣的？您希望目標/挑戰/問題/機會的結果是什麼？
4. 您認為你最大的優勢有那些？
5. 有那些價值觀對你很重要？使用此列表來幫助您定義核心價值

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