

**Tanfolyam címe:** Life Coach Online Tanfolyam  
**Képző intézmény neve:** Nemzetközi Coach Akadémia

## Tanfolyam jellege

A tanfolyam teljes egészében előre felvett videóanyagokra, részletes írásos tananyagokra, esettanulmányokra és önálló gyakorlati feladatokra épül.

A képzés rugalmas időbeosztásban végezhető, nem tartalmaz kötelező élő online órákat, azonban biztosított a folyamatos kapcsolattartás és konzultációs lehetőség az oktatóval.

---

## Óraszám

A tanfolyam összesített óraszama **120 óra**, amely az alábbi tevékenységekből tevődik össze:

- Oktatóvideók megtekintése
- Írásos tananyagok feldolgozása
- Önálló coaching gyakorlás
- Esettanulmányok feldolgozása
- Tesztkérdések és vizsgafelkészülés
- Személyiségtesztek kitöltése és kiértékelése
- Záródolgozat elkészítése

## 3. Tanfolyam modulok és óraszám

Modul / Téma	Tanulási forma	Óraszám	Megjegyzés
Coaching kialakulása, szemléletmódja	Videó + jegyzet	4	Alapfogalmak
Coaching célja, területei	Videó + jegyzet	4	Life és business coaching különbségek
Coaching szemlélet alkalmazása a mindennapokban	Videó + jegyzet + gyakorlat	6	Gyakorlati példák
A coaching folyamat felépítése	Videó + jegyzet	6	Teljes folyamat áttekintése
Segítő beszélgetés és kommunikáció	Videó + jegyzet + gyakorlat	8	Aktív hallgatás
Kérdéstechnikák alkalmazása	Videó + gyakorlat	8	Coaching kérdésbank használata

Konfrontáció mint intervenció technika	Videó + jegyzet	6	Gyakorlati példák
Coaching etikett és kompetenciahatárok	Videó + jegyzet	4	Etikai szabályok
Online és személyes coaching	Videó + jegyzet	4	Platformok, különbségek
Önismeret és személyiségtípusok	Videó + jegyzet + teszt	8	Személyiségtesztek
Témalista és témakísérés folyamata	Videó + jegyzet	8	Strukturált coaching
Módszertani eszközök és coaching technikák	Videó + jegyzet + gyakorlat	8	Legjobb gyakorlatok
NLP módszer alapjai	Videó + jegyzet	7	Alap technikák
Burnout és életvezetési témák	Videó + jegyzet	6	Kiegészítés felismerése
Self branding és személyes márkáépítés	Videó + jegyzet	6	Online jelenlét
Vállalkozásindítás alapjai	Videó + jegyzet	5	Piaci lehetőségek
Coaching folyamat bemutatása (esettanulmány)	Videó + jegyzet	6	Komplett példa
Tananyag feldolgozás (videók + jegyzetek)	Önálló tanulás	7	Teljes anyag áttekintése
Tesztkérdések és vizsgafelkészülés	Önálló tanulás	4	Modulzárók
Személyiségtesztek kitöltése	Önálló tanulás	2	Önreflexió
Záródolgozat elkészítése	Önálló munka	3	Esettanulmány

---

**Összesített óraszám: 120 óra**