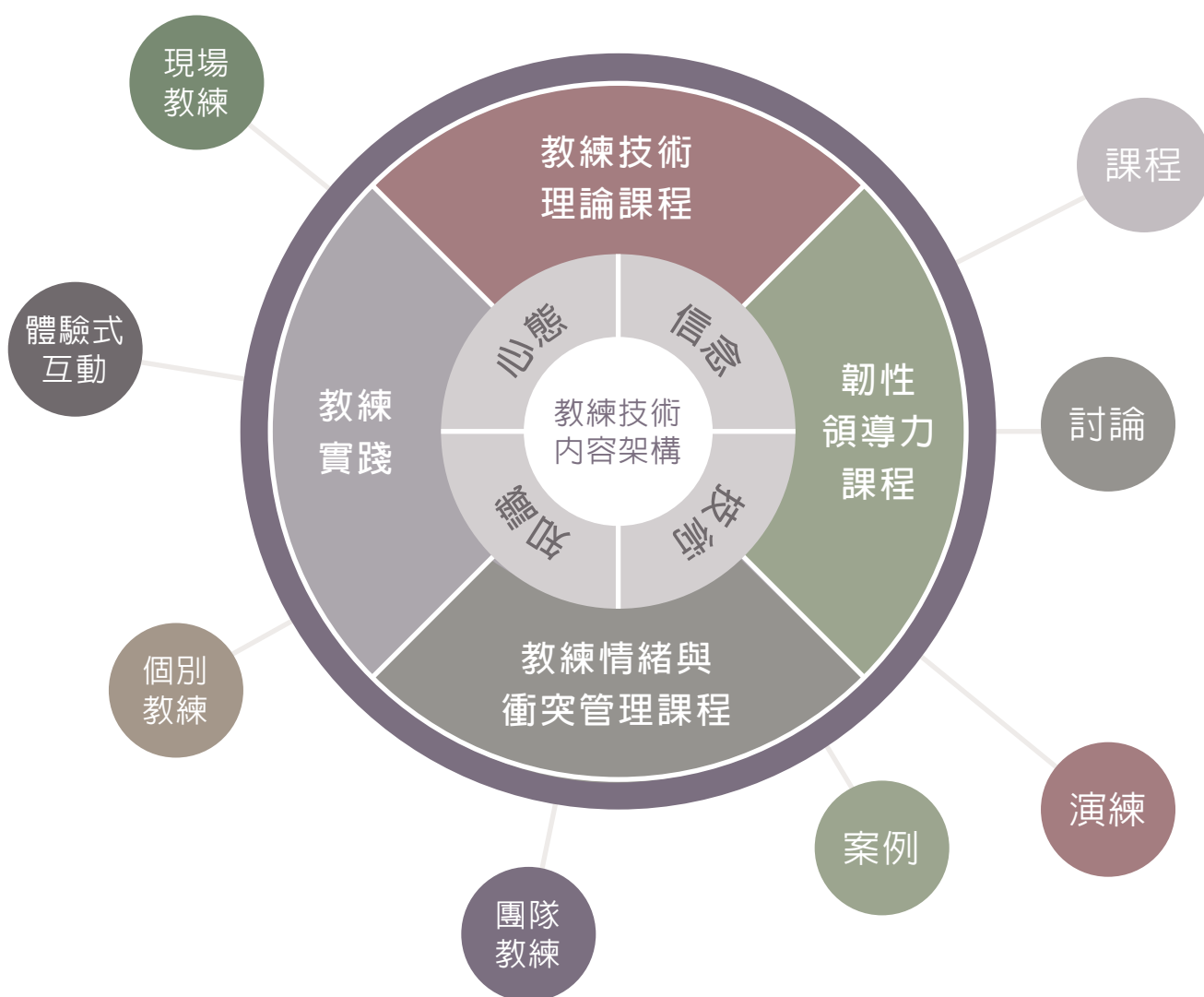


# 2025 | ALIGN-ARTS

## 高階主管教練技術培訓



### 上課時間

第一週末	2025 / 03 / 22-23 (9am - 約6:30pm)	第三週末	2025 / 07 / 05-06 (9am - 約6:30pm)
第二週末	2025 / 05 / 17-18 (9am - 約6:30pm)	教練實踐	2025 / 03 / 24 - 2024 / 07 / 04

## ALIGN-ARTS 高階主管教練技術培訓

組織內安排了各種管理訓練，也運用各類型的評鑑工具協助主管提升管理才能，但通常有關個人心態與信念的問題就算上再多的課程仍舊是不動如山，改變有限。高階主管教練（Executive Coaching）提供了改變的可能性。

倘若您工作年資超過10年以上，且擔任過管理職超過5年，想鍛鍊教練技術（Coaching Skills）提升個人的管理技能成為教練型領導者，或希望未來有機會成為ICF認證的教練以從事高階主管教練工作，歡迎前來參加我們的教練技術培訓課程。



善群 ALIGN-ARTS 高階主管教練技術培訓是台灣目前唯一聚焦在高階主管教練（Executive Coaching）的教練培訓課程，講師陣容是現今所有課程中在高階主管教練領域中實務經驗最豐富的。由具有 20 年從事高階主管教練實務經驗的蘇慧玲教練 Caroline Su【ICF-PCC】、世界知名領導力活動 - 武士遊戲的引導師 Paul Marshall（ICF-ACC）與新加坡籍的資深企業教練 Ming Yen Tan【ICF-PCC】共同為大家授課。

高階主管教練技術培訓能讓您擴增管理的視野提升組織績效，並開創未來長遠的第二專長成為外部的高階主管教練。本課程為 ICF 國際教練聯盟的 Level 1 認證課程，完成本課程的所有培訓、作業要求、10 小時督導教練與通過錄音審核，您將可獲得 Level 1 的證書，可依照 ICF 有關 Level 1 申請 ACC 的規定，進行 ICF ACC 等級的認證教練資格申請。

## ◆ 善群ALIGN-ARTS 教練技術簡介

您曾經想過：

- ◆ 如何成為更成功的領導者？
- ◆ 用不同的方式啓發或激勵員工？
- ◆ 改變您的反饋技巧與員工或同仁進行一場更有效的對話？
- ◆ 在每天的工作中提供員工更多學習發展的機會？
- ◆ 如何將績效問題轉變為提升員工潛力的契機？
- ◆ 促進團隊學習和創新思維的能力？
- ◆ 提升員工的自主性、責任感和解決問題的能力？
- ◆ 如何帶領團隊更快速地因應商業環境的變化？



對於上述問題如果您回答了任何一個「是」，那麼教練技術是您的最佳工具。

教練技術自20世紀80年代從體育界導入企業界後，便成為一種全新的企業管理理論、方法和技術，同時在近年來受到越來越多重視。傳統管理上的指揮、命令方式，已經無法適應現代商業環境。隨著時代變化，企業管理者也需要不同的管理理念和技術，而教練技術正好滿足了時代變動後的需求。發展至今，全球知名跨國企業更將教練技術作為管理課程的重要一環，甚至要求主管轉型為教練型領導。

## ◆ 教練技術的定義

教練是透過與客戶的夥伴關係，產生令客戶深思和具有創造性的過程，激發出客戶的個人和專業潛能，並做最大程度的發揮。

專業教練提供客戶一個長期的夥伴關係，主要是在幫助客戶達成個人和職業方面的目標並產生結果。教練幫助人們改善他們的表現並提昇他們的生活品質。



教練是被訓練為能聆聽、觀察，同時提供客製化的方式以符合客戶個人化的需求。他們致力於透過客戶本身引發出解決方案及策略，他們相信，客戶本身就已經擁有資源與創造性。教練的工作是提供支持，以強化客戶本身就擁有的能力、資源與創造力。

(資料來源:International Coach Federation)

## ◆ 教練技術的效益

- ◆ 發揮個人與團隊的潛能與創造力
- ◆ 促進團隊的凝聚力
- ◆ 強化個人和團隊對目標的當責感、承諾和行動力
- ◆ 強化個人和團隊的積極心態如：誠信與合作
- ◆ 增加個人的團隊意識、促進團隊協作、提升團隊士氣
- ◆ 提升覺察能力與行動力
- ◆ 提升自我效能感



## ◆ 我們的課程

### 課程的宗旨

我們的宗旨在於培養優秀的教練式領導人，讓主管蛻變成為教練型領導，在其企業或團隊中植入教練文化，提高生產力、業績及工作氛圍，同時本課程也致力於讓有志成為專業教練者，能準確掌握教練技術，展現專業教練所應具備的核心職能、素質與技巧。

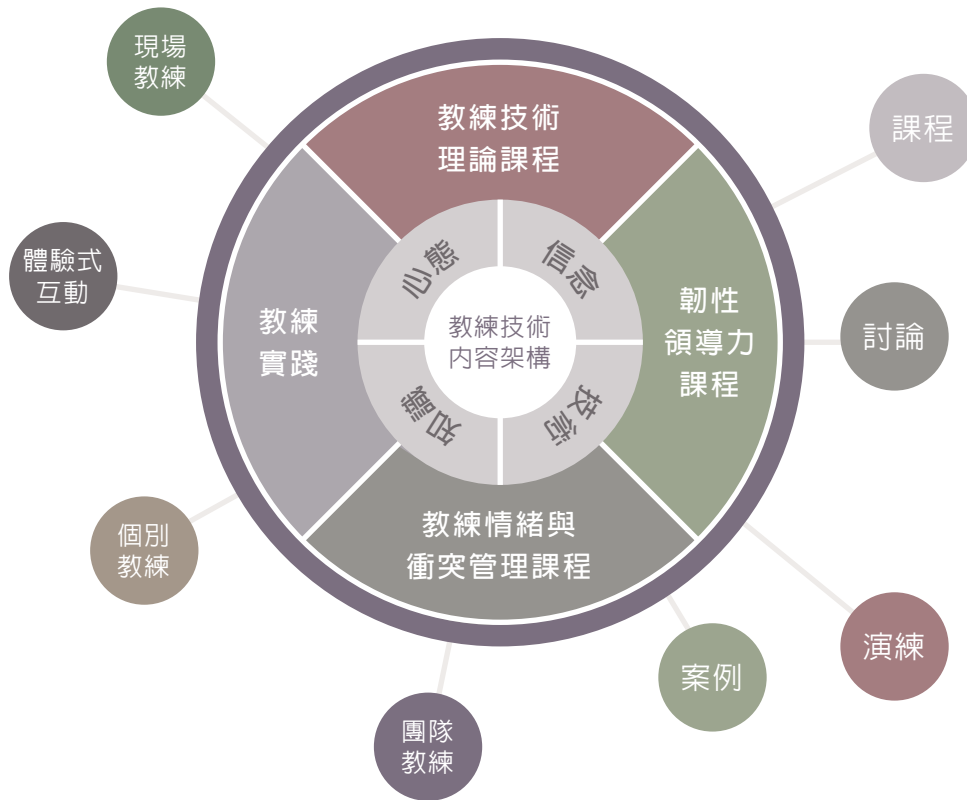
### 課程的效益

透過這個課程，參加者將能學會：

- ◆ 闡述教練技術的背景與管理趨勢
- ◆ 說明教練技術能有效領導員工的原因
- ◆ 掌握教練的五種能力：  
自我覺察、聆聽、提問、直接溝通、專注當下
- ◆ 運用教練對話的具體步驟
- ◆ 掌握設定目標的系統，幫助員工或客戶拿到成果
- ◆ 運用激勵與挑戰支持員工或客戶達成目標
- ◆ 強化領導力並成為更有效的領導者
- ◆ 培養深度的自我覺察
- ◆ 了解情緒在教練過程中的重要性及有效處理方式
- ◆ 知道如何在企業中推廣教練技術或推動教練文化
- ◆ 清晰教練理念及操守，締造教練行業與形象的專業性



## 內容架構



我們的課程歷時十六週，包含了心態、信念、知識及技術方面完整的訓練計畫，內容包括教練技術理論課程、韌性領導力課程，教練情緒與衝突管理課程和教練實踐。教授方式包括：課程、案例、討論、演練、現場教練、體驗式互動、個別教練、團隊教練等。

### 第一週 教練技術理論課程

教練技術理論課程是為有志成為專業教練的人士提供關於教練技術的理論基礎。這個階段是成為專業教練、掌握教練之道的第一步。課程中會從管理的角度去定義教練，探討教練的發展及教練在企業中扮演的角色。參加者會重點學習教練的職能、技巧、專業教練的形象、操守以及如何在企業內部植入教練文化。

當您完成了教練理論課程，您將能：

- ◆ 了解教練的背景與管理趨勢
- ◆ 運用教練的五種能力：  
自我覺察、聆聽、提問、直接溝通、專注當下
- ◆ 運用教練對話的四個步驟
- ◆ 掌握設定目標的系統，幫助員工或客戶拿到成果
- ◆ 運用激勵與挑戰支持員工或客戶達成目標
- ◆ 針對不同情境靈活轉換領導的角色與風格



## 第二週~八週 教練實踐 (Practicum)

教練實踐是一個綜合性的架構，參加者可以通過該實踐，結合教練理論，累積教練學習的時數，學習和掌握專業的教練技術，是成為專業或認證教練必經的實踐階段。在為期十六週的實踐中，參加者會透過國際認證教練的指導，以及與來自不同行業的專業人士，共同鍛鍊新一代教練型領導必備的素質及教練技能，以更有效創造最大化的企業效益內容：

### 個人教練

- ◆ 專業教練如一面鏡子反映參加者現在的位置，協助參加者找到新的方向及更多的可能性
- ◆ 專業教練支持參加者突破自己，提升個人素質，發揮潛能
- ◆ 專業教練的目標是激發參加者的動能，因此，參加者的思維更具創意，也能自發地達成自己訂下的目標

### 案例研習及團隊教練

- ◆ 參加者透過實際的案例研習深入鍛鍊教練的技術，並在專業教練的指導下提升教練能力
- ◆ 參加者就實際案例共同探討，擴展彼此的觀點，進而突破參加者視野的局限性
- ◆ 參加者透過鍛鍊過程學習應用在日常管理，提升團隊執行力

## 第九週 韌性領導力課程-武士遊戲

在韌性領導力課程中，我們將導入世界知名的領導力活動 - 武士遊戲。武士遊戲是一個充滿挑戰性並具有相當心理深度的模擬活動，這個活動在全球已被各知名企業指定使用，同時一些知名大學也極力推崇這個活動，舊金山大學便是其中之一。

這個活動將藉由一些特殊的道具協助，並在學員展現出高度承諾、誠信等態度下，得到最大的活動效益。在活動中學員將面臨一些身體或心理上的挑戰，在身心都處於不確定和不熟悉的環境下，學員必須試圖盡力完成任務，以保持自己與團隊的榮耀。在過程中，學員將會學到深層的自我覺察，包括探索自己的行為和心智模式，這個活動也將真實反映出學員在實際生活和工作中的狀況。

武士遊戲特別適用於領導者學習高度自我覺察、團隊建立以及如何在不確定的環境中採取行動。這個活動中所呈現的各種因素，如環境、規則、武士間的競賽內容和方式等等，在很大程度上都能連結到實際商業和人與人之間的行為模式。



武士遊戲是由 *Mastery* 一書的作者 George Leonard 研發所有，這個活動必須、同時也只能由經過認證的引導者才能主持，目前在全世界僅有 100 多位被認證的導師，Caroline 則是其中一位。而我們的導師 Paul Marshall 不僅是 ICF ACC 認證的資深教練，同時也是武士遊戲知名的引導師，Caroline 會和 Paul 一起帶領大家進入武士遊戲的深度之旅。



當您完成了韌性領導力課程，您將：

- ◆ 更清楚了解影響你自己的心智和行為模式
- ◆ 透過活動學習並展現積極特質：如榮譽感、尊嚴和誠信
- ◆ 在艱難和不確定的環境中展現承諾的本質
- ◆ 對於生命的價值和光明面有更清楚的覺知
- ◆ 練習如何帶著力量從失敗中走出來
- ◆ 增加對自己的深層覺知力，了解自己放棄或不想自我挑戰的地方和原因
- ◆ 更深一層覺知到情緒、信念、身體反應和目標成果之間的影響
- ◆ 檢視個人及團隊的誠信，挑戰自己的極限並學習到自我的限制和優勢

### 第十週~十五週 教練實踐 (Practicum)

教練實踐是一個綜合性的架構，參加者可以通過該實踐，結合教練理論，累積教練學習的時數，學習和掌握專業的教練技術，是成為專業或認證教練必經的實踐階段。在為期十六週的實踐中，參加者會透過國際認證教練的指導，以及與來自不同行業的專業人士，共同鍛鍊新一代教練型領導必備的素質及教練技能，以更有效創造最大化的企業效益內容：

#### 個人教練

- ◆ 專業教練如一面鏡子反映參加者現在的位置，協助參加者找到新的方向及更多的可能性
- ◆ 專業教練支持參加者突破自己，提升個人素質，發揮潛能
- ◆ 專業教練的目標是激發參加者的動能，因此，參加者的思維更具創意，也能自發地達成自己訂下的目標

#### 案例研習及團隊教練

- ◆ 參加者透過實際的案例研習深入鍛鍊教練的技術，並在專業教練的指導下提升教練能力
- ◆ 參加者就實際案例共同探討，擴展彼此的觀點，進而突破參加者視野的局限性
- ◆ 參加者透過鍛鍊過程學習應用在日常管理，提升團隊執行力



## 第十六週 教練情緒與衝突管理課程

客戶是否一有壓力就焦慮、煩躁不已或者垂頭喪氣?客戶是否遇到不如意的事情就感到不高興,甚至大發雷霆?這些表現歸咎於情緒在作怪!情緒在教練的過程中占據了一個重要的位置。

當客戶擁有好情緒時,客戶會更願意打開自己的心扉去與教練溝通。可是,當客戶擁有不好情緒時,客戶會與教練斷絕聯繫。在教練的過程中,你是否一遇到對方表現出有負面或強烈情緒時,而束手無策?

通過這兩天的培訓,你會學習到情緒調節術:如何在客戶有情緒時,了解、掌握和有方向性的轉化客戶的情緒。

課程包括了以下內容:

- ◆ 情緒是怎麼樣影響教練和客戶的思維
- ◆ 客戶最常出現的情緒以及如何管理這些情緒
- ◆ 了解客戶在改變過程中所表現出抗拒情緒的一些基本因素
- ◆ 有效教練並協助客戶經歷改變過程中的不同階段的情緒反應
- ◆ 處理客戶的自我、反駁以及固執的情緒表現
- ◆ 了解EQ和承諾的關係,並且令客戶更快地清晰自己的下一步
- ◆ 使用不同的教練技能和衝突處理技巧去進行客戶的心理和情緒分析
- ◆ 發現教練自己的“教練核心和原動力”
- ◆ 通過實際的教練互動過程,深入地分析、教練和體驗客戶的情緒



### 課程費用

- ▶ 新台幣18萬,人數限21人
- ▶ 課程期間共十六週,教練課程包含6天的上課費用、6次的團體案例研習、6次的一對一電話教練與Level 1審核錄音費用

### 開課時間

- ▶ 第一週末  
2025/03/22-23 (9am-約6:30pm)
- ▶ 第二週末  
2025/05/17-18 (9am-約6:30pm)
- ▶ 第三週末  
2025/07/05-06 (9am-約6:30pm)
- ▶ 教練實踐  
2025/03/24-2025/07/04

### 聯絡我們

[service@enlightening.com.tw](mailto:service@enlightening.com.tw)



## 公司簡介

善群管理顧問有限公司（Enlightening Coaching & Consultancy Co. Ltd）是一家專為培養專業教練、教練型領導、提供中高階主管一對一教練服務，並協助企業管理者提升領導力的管理顧問公司。

我們致力於協助企業植入教練文化，提升領導效能，以有效達到企業規劃目標，促進良好的團隊關係，進而形成高效能的團隊，創造更具生產力及正面氣氛的工作環境。

教練（Coaching），這種激勵潛能、提升效率的技術，現早已成為當今歐美企業家用以提高生產力的有效管理技術。一個好的領導者，也應該是一名好的教練。“教練”的過程實際上是展開一個深度對談，在與員工的對話中，管理者運用教練技術支持員工向內學習，認識自己對判斷事情的思維角度，辨識及釐清信念的局限性和盲點，藉此打破固有的處理模式和習慣，以嶄新的方式解決問題，使個人和企業得以發展另一個階段思維。

## 公司願景

致力於打造一個專業教練彼此信任、支持成長、持續學習的平台

提供客製化、高質量水平的教練服務內涵，提升教練事業的專業形象

支持企業提昇創造競爭力，進而創造教練事業與企業的共贏局面

## 善群管理顧問有限公司提供的服務

個人教練服務  
Individual Coaching

團隊教練服務  
Team Coaching

教練督導服務  
Mentoring Coaching

教練實踐計畫  
Coaching Practicum

以提升績效表現為導向的教練服務  
Performance Coaching

企業量身訂做客製化教練培訓課程  
Coaching Workshop

領導力培訓  
Leadership Development

企業高階主管一對一教練服務  
Executive Coaching

性格測評工具與培訓  
Psychometric Assessment in Coaching Workshop



## 講師與教練簡介



### 蘇慧玲 Caroline Su, ICF- PCC

- ◆ 善群管理顧問有限公司總經理及首席教練
- ◆ 國際教練聯盟 (ICF) 認證 PCC 專業認證教練
- ◆ Stakeholder Centered Coaching by Marshall Goldsmith 的高階教練認證
- ◆ 亞洲資深高階教練, LEA 360TM Assessment, Myers-Briggs 性格類型指標測評® (MBTI®)、Extended DISC以及Hogan Assessment 的資格認可的培訓師
- ◆ 武士遊戲®The Samurai Game 認證引導師
- ◆ LEGO® SERIOUS PLAY® 認證引導師
- ◆ 曾任國際教練聯盟 (ICF) 台灣總會監事
- ◆ 曾任Asia Pacific Alliance Coaches (APAC) 第一屆理事會成員暨台灣代表
- ◆ 美國威斯康辛大學史道特分校酒店及旅遊管理學士學位
- ◆ 台灣銘傳大學企管學士

Caroline擁有10年以上豐富大型跨國公司的管理經驗，在過去超過20年以上的時間致力於專業教練和企業軟實力發展，擅長於高階主管一對一教練、企業教練、人才發展和領導力教練及行為改變教練，服務過的企業包含大型跨國公司及中小企業，包括：

#### 資訊科技業

- 高通光電科技 Qualcomm
- 榮創能源科技 AOT
- 友達光電 AUO
- 立錡科技 Richtek
- 凌陽科技 Sunplus
- 盟創科技 MitraStar Technology
- 網鈺科技 Wang Yu Digital
- 遠東金士頓科技股份有限公司 Kingston

#### 醫療製造業

- 台灣必治妥施貴寶公司  
Bristol-Myers Squibb Company
- 視康 Ciba Vision
- 酷柏光學 Cooper Vision
- 賽諾菲中國 Sanofi China
- 台灣安進藥品 AMGEN
- 葛蘭素史克藥廠 GSK

#### 文教傳播業

- 弘道老人福利基金會  
Hondao Senior Citizen's Welfare Foundation
- 精英公關集團 ELITE PR Group
- 聯合勸募 United Way of Taiwan
- 自律聯盟 Taiwan NPO Self-Regulation Alliance

#### 民生服務業

- 台灣蒂升電梯 ThyssenKrupp Elevator
- 南山人壽集團 Nan Shan Life
- 聯合報集團 UDN group
- 必勝客 Pizza Hut
- 費列羅 Ferrero
- 安心食品 An-Shin Food Services
- 慕渴股份 Pure Milk
- 晶華酒店 Formosa Regent
- 柏高商務酒店 Paco Business Hotel – China
- 台灣三得利 Beam Suntory
- 華基照明 WK Lighting
- 薇朵漾 Way to young SPA
- 登琪爾 Orient Retreat SPA
- 黛寶拉 Debola SPA
- 渣打銀行 Standard Charter Bank
- 匯豐中華投信 HSBC Global Asset Management (Taiwan)
- 高聖精密機電 Cosen
- 光田綜合醫院 Kuang Tien

#### 工商服務業

- 勤業眾信聯合會計師事務所 Deloitte
- 安永會計師事務所 Ernst &Young
- 臺中市政府 Taichung City Government

同時Caroline在創建學習型組織，打造企業教練文化，團隊目標管理具有獨到見解的實施能力，有效地提昇企業人力資本為企業帶來顯著的經濟效益。除了教練外，她的培訓能力也幫助許多國內外企業領導者拓展並改進了領導風格，提升了企業整體工作效能，同時在人才培養和協助企業植入教練文化方面也功效卓著，成效有目共睹。



Paul Marshall ICF-ACC

Paul是一位本體論教練、作家，以及在非營利組織和私營部門擔任經驗豐富的非執行董事。作為一名特許專業工程師和The Samurai Game™的引導者，Paul擁有豐富的企業、職能和運營經驗，使他能夠在組織文化內部及跨組織文化間高效工作。

Paul擁有澳洲昆士蘭大學法律博士及化工博士學位。他也曾於日本日立市茨城大學以及美國麻薩諸塞大學阿默斯特分校求學

Paul的著作《聆聽的藝術：在職場生涯中》是他在設計、開發和實施一項定制領導力、幸福感和文化發展項目中的成果，該項目利用沉浸式虛擬環境進行實施。他的教練工作專注於支持年輕專業人士和新興領導者，幫助他們在組織裡轉變成為被信任的領導人。



陳明延博士 Dr. Ming Yen Tan, ICF- PCC

新加坡籍，澳大利亞Newcastle大學企管博士學位，主修企業戰略。獲得澳大利亞註冊會計師、全球特許管理會計師、英國特許管理會計師、澳大利亞Deakin大學會計及企管學士學位和企管碩士學位。

在亞洲多國和在中國多個主要城市任教，擔任亞洲多家各類型公司的顧問，具有豐富的國際教學和實戰經驗。獲得中華人民共和國培訓師職業資格證書、英國倫敦國際培訓師資格證書、美國國際專業教練培訓師資格證書及美國專業行為分析師。做為一名資深的導師及企業教練，陳明延博士培訓並教練過眾多國內外知名企業，並在十多年的實踐中積累了豐富的企業教練、企業培訓和企業實際操作經驗。