

# Fii Coach!



**PROGRAM DE FORMARE ÎN  
COACHINGUL INDIVIDUAL ȘI DE ECHIPĂ**

## DESPRE PROGRAM

Programul **“Fii Coach!”** este un program:

- **Acreditat ICF -Level 2**
- **Autorizat în România de către Autoritatea Națională pentru Calificări**
- Experiențial și integrativ de formare în coachingul individual și de echipă

12 participanți

## SERIE

7 luni

## DURATĂ

## REPERELE PROGRAMULUI

**172 de ore de lucru direct cu facilitatorii:**

- 6 module a câte 2 zile / 8 ore pe zi / **96 ore**
- 7 sesiuni de mentoring de grup / 1 zi pe sesiune / 7 ore pe zi / **49 ore**
- 12 sesiuni de mentoring individual (1 oră sesiune) / **12 ore**
- 15 ore de studiu individual

Participanții beneficiază și de 8 întâlniri de practică supervizată / 3 ore pe sesiune / **24**

## CERTIFICĂRI

- Absolvenții obțin certificare pentru profesia de *Specialist în activitatea de coaching* (Cod COR 242412)
- Fiind **un program acreditat Level 2**, curricula programului permite susținerea examenului pentru obținerea certificării ICF - International Coaching Federation, până la nivel PCC (Professional Certified Coach)

## TEMATICĂ

- Crearea rezonanței în relația de coaching
- Tăcerea și auto-observarea
- Rafinarea atitudinii de ascultare
- Identificarea cadrului de referință al clientului
- Strategii pentru a adresa întrebări puternice
- Centrarea pe rezultate și pe crearea planurilor de acțiune de către client
- Înțelegerea tehnicilor de bază pentru identificarea proceselor de grup și a dinamicii unui grup
- Tehnici de identificare și de gestionare a “paradoxurilor” organizaționale
- Gândirea sistemică
- Reperete și coordonatele profesiei de Coach

## BENEFICII

- **Learning by Doing** - lucrezi pe situații concrete, de fiecare zi, *coachingul nu este simulare sau joc de rol*
- Acces la o comunitate puternică de antrenament al abilităților de coaching
- Antrenarea EQ-ului se realizează într-un spațiu sigur, cu respectarea politicilor de confidențialitate prevăzute de ICF

## VIZIUNEA PROGRAMULUI

Programul **“Fii Coach!”** este un program experiențial și integrativ de formare în coachingul individual și de echipă, aliniat la standardele ICF - *International Coach Federation*. Curricula programului este axată pe cele 8 competențe ale ICF și urmărește, de asemenea, principii care se regăsesc în metodologia Solution-Focused, psihologia pozitivă, analiza tranzacțională, analiza existențialistă, logoterapie și neuroștiință.

## OBIECTIVE

Programul are **3 obiective:**

1. Să antreneze coachii pentru a-și forma propriul stil, unic, de coaching, aliniat standardelor ICF. Atenția formatorilor în program este centrată pe a structura un grup puternic de absolvenți care să obțină certificarea ICF într-un termen de timp rezonabil după absolvirea programului.
2. Să faciliteze internalizarea călătoriei de la *“a face coaching”* la *“a fi coach”*.
3. Să faciliteze evoluția de la coaching tranzacțional la coaching transformațional.

## FILOSOFIA PROGRAMULUI

Programul **“Fii Coach!”** este construit pe o abordare practică și experiențială. Profesia de coach este o profesie într-o continuă transformare. De aceea, avem convingerea că dezvoltarea unei abordări de coaching personale și puternice va face ca studenții noștri să aibă o prezență unică în piața coachingului din lume. Programul are la bază o abordare de tip *“Learning by Doing”*, în care experiența personală este foarte apreciată.

## ABORDARE

Toate sesiunile incluse în program se desfășoară față în față cu facilitatorii.

## LIMBA

Programul se desfășoară în limba română.

## DETALII PRIVIND SESIUNILE DIN PROGRAM

**Training: 172 de ore** fata in fata cu facilitatorii, 12 zile de training, 7 zile de antrenament in coaching, intercalate intre module, 12 ore de mentoring individual, 15 ore de studiu)

**Mentoring de grup: 49 de ore** (7 zile x 7 ore / zi)

*Descrierea sesiunilor de mentoring de grup:* Dezvoltarea abilităților de coaching presupune practică intensivă. Sesiunile de mentoring de grup sunt destinate structurării unor grupe de lucru puternice, în care fiecare student să exerseze competențele de coaching. Sesiunile de mentoring sunt intercalate între modulele teoretice, pentru o experiență completă și integrativă.

**Sesiuni de supervizare: 28 de ore** (8 sesiuni x 3.5 ore / sesiune)

*Descrierea sesiunilor de supervizare:* Sesiunile de supervizare sunt destinate practicării competențelor ICF sub observarea unui coach certificat ICF.

**Mentoring individual: 12 ore** (12 sesiuni x 1 oră / sesiune)

*Descrierea sesiunilor de mentoring individual:* Sesiunile de mentoring individual se desfășoară cu un Mentor Coach, acreditat ICF pe nivelul MCC. Cu o lună înainte de încheierea programului, fiecare student va programa sesiunile de mentoring individual împreună cu Mentor Coachul. Programarea se va face pentru o perioadă de cel mult 4 luni de la parcurgerea modulelor.

### **CERTIFICATELE DE ABSOLVIRE**

Certificatele de absolvire sunt emise cu specificarea numărului de ore finalizate de către fiecare student pentru toate componentele din program: module de training, sesiuni de supervizare, sesiuni de mentoring de grup și sesiuni de mentoring individual.

Numărul de ore este înregistrat pentru fiecare student în fișe individuale de prezență, care se păstrează în dosarul individual. Aceste fișe sunt datate și semnate de către fiecare student și de către coordonatorul respectivei componente din program (facilitator training, coach supervisor, mentor coach).

### **POLITICA DE ANULARE A PARTICIPĂRII ȘI RAMBURSARE A COSTULUI**

Studentilor care anulează participarea în program cu minim 15 zile lucrătoare înainte de data de începere a programului li se va rambursa integral costul deja plătit pentru program. Anularea participării cu 6 - 14 zile lucrătoare înainte de începerea programului atrage rambursarea a 50% din costul plătit. Anularea participării cu 5 zile lucrătoare sau mai puțin înainte de începerea programului se va face fără rambursarea sumei plătite.

Notificările de anulare a participării vor fi trimise pe email la adresa [office@coachingdipity.ro](mailto:office@coachingdipity.ro)

În situații cu totul excepționale, **Coachingdipity** își rezervă dreptul de a reprograma sau anula un modul de training sau de a înlocui membri din echipa implicată în program.

Dacă o sesiune de training este reprogramată sau anulată, **Coachingdipity** va trimite o notificare participanților cu cel puțin 5 zile lucrătoare înainte de data programată de începere a modulului. Suma plătită pentru respectivul modul va fi rambursată integral participanților.

### **POLITICA DE TRANSFER CATRE UN ALT PROGRAM**

Studentii admiși în programul **"Fii Coach!"** nu se pot transfera într-un alt program livrat de Coachingdipity și nu pot opta pentru substituirea, în caz de retragere din program, cu o altă persoană.

### **POLITICA DE RETRAGERE DIN PROGRAM**

Dacă un student decide să se retragă din program, oricând după data de începere, costul deja plătit al programului nu va fi rambursat.

### **SITUAȚII DE URGENȚĂ**

În situațiile de absență din program, cauzate de accidente majore și îmbolnăviri severe, **Coachingdipity** va căuta cele mai potrivite soluții. Cu toate acestea, ajustările de program pentru a acomoda aceste absențe pot avea consecințe complexe și nu pot fi totdeauna posibile.

Cererile de retragere cauzate de schimbări apărute în programul studenților, de vacanțe planificate sau de alte motive de ordin personal, cu excepția celor menționate în paragraful anterior, nu pot fi accommodate. În acest caz, se aplică politica de retragere din program menționată mai sus.

## **MODULUL I**      **Rezonanța relațională: ARTA ASCULTĂRII**

Ascultarea este deopotrivă măiestria coach-ului și cheia creării rezonanței în relația de coaching. Această cheie îi deschide coach-ului parteneriate stabile cu clienții săi.

Modulul se concentrează pe observarea și pe descoperirea de către fiecare participant a modului său propriu de ascultare.

La finalul acestui modul participanții:

- Vor descoperi propriile poziționări de angajare a atenției în ascultare
- Vor învăța să urmărească modul de a gândi al clientului și nu (doar) conținutul în sine
- Vor învăța să se concentreze pe cine este clientul ca persoană și nu pe ce spune clientul
- Vor învăța să adreseze întrebări deschise, centrate pe obiectivele clientului

### **Competențe vizate:**

- Criterii de etică și standarde profesionale în coaching
- Contractarea relației de coaching
- Co-crearea relației de coaching prin stabilirea încrederii în relație
- Atitudinea de coach (prezența)
- Auto-observare și auto-dezvoltare

**Facilitator:**      **Monica Grigoriu**

## **MODULUL II**      **ARTA DIALOGULUI**

Susținerea unui dialog centrat pe rezultate presupune *prezență în relație și clarificarea intenției* în ascultare.

La finalul acestui modul participanții:

- Vor observa modul în care clientul se poziționează în propriul său discurs
- Vor ști să distingă între ceea *ce dorește* și ceea *ce vrea* clientul
- Vor ști când să adreseze întrebări puternice care pot schimba perspectiva clientului
- Vor învăța și exersa tehnici de formulare a întrebărilor puternice

### **Competențe vizate:**

- Criterii de etică și standarde profesionale în coaching
- Atitudinea de coach (prezența)
- Ascultare activă
- Strategii pentru a adresa întrebări puternice
- Comunicare directă

**Facilitator:**      **Monica Grigoriu**

### MODULUL III

#### Coachingul - un proces de schimbare de paradigmă

Un Coach își susține clienții să recunoască și să lucreze cu paradoxuri, atât în coachingul individual, cât și în cel de echipă. El știe că orice individ dintr-un grup este simultan "*responsabil de*" și "*consecință a*" interacțiunii grupului.

La finalul acestui modul, participanții:

- Vor recunoaște gândirea paradoxală a clientului
- Îl vor susține pe client să își folosească gândirea paradoxală în avantajul obiectivului său
- Își vor însuși tehnici de abordare a clientului dintr-o perspectivă sistemică
- Își vor însuși tehnici de abordare a echipei pentru coachingul de echipă

#### Competențe vizate:

- Co-crearea relației de coaching prin stabilirea încrederii în relație
- Atitudinea de coach (prezența)
- Acultare activă
- Comunicare directă
- Facilitarea conștientizării de către client a posibilităților de învățare din situația în care se află
- Abilitatea creării de oportunități continue de învățare pentru client

Facilitator: **Monica Grigoriu**

### MODULUL IV

#### Instrumente psihometrice de evaluare în coachingul individual și de echipă

În coaching aceste instrumente pot fi folosite ca premise ale contractării obiectivelor de schimbare sau de îmbunătățire a performanțelor numai dacă ele sunt foarte bine cunoscute de cele trei părți implicate în proces: **Sponsor, Client și Coach**.

La finalul acestui modul, participanții:

- Vor ști să contracteze un proces de coaching folosind instrumente psihometrice
- Vor învăța să folosească în mod etic instrumentele psihometrice
- Vor ști să poarte un dialog de coaching pe baza instrumentelor folosite

#### Competențe vizate:

- Criterii de etică și standarde profesionale în coaching
- Co-crearea relației de coaching prin stabilirea încrederii în relație
- Atitudinea de coach (prezența)
- Comunicare directă
- Abilitatea creării de oportunități continue de învățare pentru client

Facilitatori: **Monica Grigoriu, Horea Murgu, Dragos Cîrneai**

## MODULUL V

### Metode de acțiune în coachingul de echipă

Concretizare, energie, imagini comune și pârghii de dezvoltare, acestea sunt cuvintele cheie ale metodelor de acțiune. Cu o bună încălzire, coachul susține grupul să își spună povestea, să o înțeleagă mai bine și să faciliteze schimbarea ei.

La finalul acestui modul, participanții:

- Vor învăța să susțină grupurile să înțeleagă bazele metodelor de acțiune
- Vor fi exersat și testat instrumentele și etapele metodelor de acțiune
- Vor fi experimentat și exersat *atomul cultural* ca metodă de poziționare a unei echipe
- Vor putea defini rolurile din echipă dintr-o perspectivă sistemică

#### Competențe vizate:

- Facilitarea conștientizării de către client a posibilităților de învățare din situația în care se află
- Abilitatea creării de oportunități continue de învățare pentru client
- Abilitatea de a dezvolta și menține un plan de coaching eficient pentru client
- Abilitatea de a menține atenția clientului centrată pe acțiune

**Facilitatori:** Monica Grigoriu, Irina Ștefănescu

## MODULUL VI

### Elemente de profesionalizare în coaching

Poziționarea personală pe o piață dinamică necesită o abordare specială pentru că relaționarea de coaching nu este doar o prestare de serviciu suport. Coachingul este o profesie care are particularități specifice, într-o comunitate profesională în continuă creștere.

La finalul acestui modul, participanții:

- Își vor defini abordarea personală în coaching
- Vor ști să gestioneze o relație contractuală complexă de coaching
- Vor înțelege și aplica standardele etice ale relației de coaching în coachingul individual și de echipă
- Isi vor dezvolta mindsetul de coaching prin cunoasterea si intelegerea competentelor ICF si a markerilor de evaluare

#### Competențe vizate:

- Stabilirea relației de coaching
- Auto-observare și auto-dezvoltare

**Facilitatori:** Monica Grigoriu, Narcisa Mocanu, Bogdan Munteanu, Raluca Cimpea

## PARTICIPANȚI

Programul **“Fii Coach!”** este un program de formare în studiul și aplicarea coachingului transformativ, cu o durată de șapte luni. Programul nostru este un program intensiv, destinat participanților care urmăresc să devină practicieni certificați ai profesiei de coach.

Acest program este ideal pentru cei care sunt interesați să faciliteze dezvoltarea unor perspective centrate pe rezultate care implica o înțelegere profundă a nevoilor clienților cu care lucrează fiind, de asemenea, ei înșiși receptivi la a primi coaching.

## CONDIȚII DE ÎNSCRIERE

Toți cei care doresc înscrierea în programul **“Fii Coach!”** trebuie să îndeplinească simultan următoarele condiții:

1. Absolvenți de studii superioare, atestate de diploma de licență, care va fi depusă în copie la dosarul de înscriere.
2. Vechime în muncă de minim 3 ani, atestată prin depunerea la dosar a unei adeverințe de vechime în muncă emisă de actualul sau, după caz, de fostul angajator.

## INVESTIȚIE

- Costul programului: € 3500
- Activitatea de formare profesională este scutită de TVA
- Suma poate fi plătită integral sau în maxim 7 tranșe

## LOCAȚIE

Strada General Eremia Grigorescu nr. 24 (Piața Lahovari)

## CALENDAR 2025-2026

Seria 2024 va începe în data de **3 octombrie 2025**. Înscrierile se pot face până în data de *15 august 2025*,

LUNĂ	MODULE	SESIUNE MENTORING DE GRUP	SESIUNE PRACTICĂ SUPERVIZATĂ (ONLINE)
		<b>DATA</b>	
Octombrie 2025	3, 4	18	6
Noiembrie 2025	7, 8	22	10
Decembrie 2025	5, 6	13	8
Ianuarie 2026	16, 17	31	19
Februarie 2026	6, 7	21	9
Martie 2026	6, 7	21	9
Aprilie 2026		21	9
Mai 2026			4

## INFORMAȚII

Pentru mai multe informații despre program și condiții de înscriere vă rugăm să contactați:  
**Monica Grigoriu**: office@coachingdipity.ro



**CV ECHIPĂ DE  
FACILITATORI****Experiență profesională  
Industrii  
Certificări profesionale**

Peste 8000 de ore de coaching individual și de echipă  
IT, Pharma, FMCG, Banking, Retail, Telecom, Financial Services  
International Coach Federation (ICF)  
International Association of Coaching Institute (ICI)

**MONICA GRIGORIU**

- Master Certified Coach, ICF - International Coach Federation (MCC ICF)
- Mentor Coach ICF
- Membru fondator, Asociația pentru Coaching Profesionist din România ARC Pro
- Vice Președinte, Asociația pentru Coaching Profesionist din România ARC Pro (2010 - 2011)
- Președinte, Asociația pentru Coaching Profesionist din România ARC Pro (2011 - 2012)
- Partener, Metasysteme Coaching (2007 - 2010)
- Director Executiv, Coaching Institute(2004 - 2007)

**Dr. HOREA MURGU**

- Președinte Fondator, Asociația pentru Coaching Profesionist din România ARC Pro (2008)
- Președinte, Asociația pentru Coaching Profesionist din România ARC Pro (2008 - 2009 și 2016—2018)
- Președinte de Onoare, Asociația pentru Coaching Profesionist din România ARC Pro
- Coach certificat, International Association of Coaching Institute (ICI)
- Professional Certified Coach—PCC, ICF
- Director de psihodramă în supervizare
- Consilier analiză existențială și logoterapie (GLE Viena)
- Eneagrama coach

**IRINA ȘTEFĂNESCU**

- Membru Fondator, Asociația pentru Coaching Profesionist din România ARC Pro
- Vicepreședinte, Asociația pentru Coaching Profesionist din România ARC Pro (2016 - 2017)
- Membru al Comitetului Director, Asociația pentru Coaching Profesionist din România ARC Pro (2013 - 2014)
- Coach EuCF din 2006
- Psihodramatist ARPsiC din 2009
- Sociodramatist BPA, MPV/SAM din 2012
- Partener fondator, Flux Training and Consultancy din 2004

**RALUCA CÎMPEA**

- Professional Certified Coach, ICF International Coach Federation (PCC, ICF)
- Master In Business Administration—MBA—(Open University Business School UK)
- President Elect, ICF Chapter Romania, 2025-2026
- Certified trainer D.I.S.C. Model—Personality Factor Model
- Certified trainer Time Management Model
- Certified Practitioner of the Global Leadership assessment (GLA 360)
- Partener Fondator EXELO