

教練認證計劃及
企業教練認證計劃

升級申請人指南



內容

AC 教練認證計劃	Error! Bookmark not defined.
申請表	Error! Bookmark not defined.
1. 聲明.....	Error! Bookmark not defined.
2. 教練培訓.....	9
3. 教練經驗.....	Error! Bookmark not defined.
4. 個人教練風格	15
5. 教練案例分析	Error! Bookmark not defined.
6. 教練標準和道德守則	Error! Bookmark not defined.
7. 教練資格的鍛煉.....	22
8. 教練客戶推薦表格	Error! Bookmark not defined.6
9. 教練督導.....	Error! Bookmark not defined.8
10. 教練持續專業發展.....	Error! Bookmark not defined.3
附錄一 在教練經驗記錄表中使用 Excel 表格.....	Error! Bookmark not defined.6
附錄二：反思性實踐	Error! Bookmark not defined.8



AC 教練認證計劃

教練學國際協會（AC）教練認證計劃於 2010 年推出，旨在符合 AC 倡導教練專業卓越標準的宗旨。其核心特點是：

包容性

AC 歡迎來自不同背景、培訓和經驗的教練獲得認證，而不是規定一條認證途徑。該計劃的重點是評估實踐能力，而不是強調公開的學術或理論。

嚴格的標準

AC 教練認證計劃的建立是為了讓教練能夠以高專業標準為基準，並就教練的經驗水準和能力向購買教練服務者提供保證。

發展重點

本計劃提供四層級別，您可以根據您目前的經驗和能力水準申請相應級別的認證，並有發展途徑晉陞到更高級別的認證。

關聯

本計劃提供兩種認證類型的選擇，根據您的情況選擇最相關的類型 - 教練認證和企業教練認證。企業教練認證類型旨在允許那些主要在受指引者工作環境下進行指引的人獲得該專業的認證。兩種類型的認證在標準方面是平等的。

反饋

我們的目標是使本升級指南清晰易懂，我們歡迎反饋和改進建議。如有任何意見，請發送信件至：individual@associationforcoaching.com。本指南適用於已經獲得 AC 認證並希望提升其認證級別的教練。



需要文件

您將需要提供以下資料：

如果尚未提供認證升級文件套件, 請發郵件到

individual@associationforcoaching.com

- 資格鑒定升級概覽
- 升級申請人指南 (本文檔)
- 升級申請表
- 教練經驗記錄表
- 升級客戶推薦表格
- 教練督導指南
- 升級教練督導報告
- 教練能力框架
- AC 全球教練、導師和督導道德守則
- 認證升級常見問題解答

你需要做什麼

以下是您升級認證級別的步驟：

- 一. 請閱讀下面的資格標準，以確定您是否滿足升級的所有要求。如果您沒有，請聯繫 individual@associationforcoaching.com。如果您決定在同一級別續訂您的認證，請向 individual@associationforcoaching.com 索取認證更新檔套件。

通過電子郵件註冊您的申請意向 individual@associationforcoaching.com 包含以下詳細資訊：

- 您想申請哪個級別（以及是教練還是企業認證計劃）。
 - 您目前的認證狀態到期的日期。請注意，申請應在當前認證到期日前三個月提交，以確保認證的連續性。
- 二. 您的詳細資訊將被註冊，您將收到一個道德困境問題，作為申請的一部分，請將其答案與申請一起提交。



- 三. 有條不紊地閱讀本升級申請指南，在需要時請求您的教練督導和客戶的支援，並開始準備您的申請。

資格標準

您的培訓時數和教練經驗是不同級別認證計劃的資格標準。您還將根據您的教練知識的深度和教練實踐的質量進行評估。更高級別的認證需要展示更廣泛和更深入的教練能力，如 **AC 教練和企業教練認證計劃升級概述檔** 所示。

申請前須知

在提交申請之前，請確保您符合您申請的計劃和認證級別的所有標準。如果您獲得的認證級別低於您申請的級別，您將有資格獲得部分認證費退款。評估費部分將不予退還。

費用

提交申請時，您需要支付評估費用和三年認證費用。當前的 AC 認證費用資料可在網站上找到。有關目前的 AC 認證升級費用，請聯繫

individual@associationforcoaching.com

評審及認證費用將於每年 4 月 1 日檢討。

提交申請

申請應在您當前的認可狀態到期前三個月提交，以確保認證的連續性。

請透過電子郵件提交您的申請，具體如下：

- 一. 確保申請表中要求的所有部分都包含在一份檔中，最好是 PDF 格式。也請保留一份 word 格式的副本，以防您需要重新提交申請的任何部分。
- 二. 將您參加的教練培訓課程的證明材料掃描到一個電子檔/文檔中，檢查掃描的證書是否正確放置以供查看。
- 三. 將兩份持續專業發展（CPD）證據掃描成一個電子檔/文檔，檢查掃描的證書是否正確放置以供查看。
- 四. 將您的教練經驗日誌保存為一個電子檔/文檔。



五. 將您的錄音或視頻記錄保存為一個電子檔，檢查它是否為 mp4 格式並且聲音清晰可聽。請注意，我們只接受 mp4 格式的音訊提交，不接受視頻錄製。

六. 將您的客戶參考資料/推薦表格保存到一個電子檔/文件中。

七. 將您的教練監督報告保存為一個電子檔/文檔。

然後通過電子郵件將您的申請發送給 individual@associationforcoaching.com

在提交申請之前，請注意：

請務必按照規定完整填寫申請，否則您將被要求進行更改並重新提交。重新提交可能在以下兩個階段之一被要求：

一. 在對申請的資格和完整性進行第一階段評估后。

二. 在第二階段能力評估之後，如果提供的能力證據不足。

如果您無法重新提交足夠的證據，我們將告知您是否有資格獲得任何部分評估費退款，具體退款金額取決於已進行的評估工作量。有關當前的 AC 升級資格鑒定重新提交費用，請聯繫 individual@associationforcoaching.com

提交申請后，您將收到接收確認和費用支付說明。一旦支付了這些費用，您的申請將進入評估過程。

您對您的認證申請負有責任。支援您的申請而提交的任何文件都必須真實可信。如果發現申請中提供了任何虛假資訊，這將使整個申請無效，並有理由刪除任何授予的認證狀態。

評估您的申請

您的申請將由經過培訓的評估員進行評估，他們本身就是 AC 認證教練。我們將盡一切努力確保您的申請不會被您認識的任何人評估。AC 教練評估員遵守行為準則，其中包括對通過評估中獲得的所有資訊進行保密處理。

申請是根據 AC 教練能力框架進行評估的，該框架可以在網站上找到。

本文檔稍後將概述將對申請的每個部分進行評估的特定能力。您不一定需要展示該部分中的每個能力指標，但應該在您的申請中的某個地方證明它們。

我們鼓勵您在申請程式的不同部分之間建立聯繫。評估人員將會尋找申請的一致性。



您的申請評估結果可能是以下情況之一：

- 您申請的級別及格
- 要求重新提交申請，申請的級別不變
- 獲得較低級別的認證及格
- 獲得較低級別的認證及格和重新提交推薦表格/報告，以達到所申請的水準
- 失敗

您將收到反饋，包括優勢和發展領域，以及關於申請結果的決定。

AC 盡力儘快評估您的申請。如果您的申請在各個方面都完整無缺，評估過程則不應超過 3 個月。如果缺少任何專案，則評估可能需要更長的時間。所有反饋都將以書面形式提供。

如果您在申請評估后還有其他問題，請以書面形式向認證辦公室提交，電郵為 individual@associationforcoaching.com 這些問題將轉發給您的評估員。他們沒有義務做出回應，但他們會盡可能提供更多資訊。

您的申請細節將保密，只有 AC 管理部門和評估小組知道。在您成功通過評估后，您的評估員不會保留您申請的任何部分。在完成評估並成功獲得認證后，您的申請將由認證辦公室安全存儲，直到您的續期申請得到處理（或最多 4 年，以較長者為準）。我們建議您自己保留一份申請副本以備將來參考，因為這將有助於您在三年後申請認證續期時使用。

當您獲得認證時，您將收到一份認證證書和相關的 AC 認證教練徽標，以便在您的網站或印刷資料中使用。

維持和更新您的認證

AC 認證的有效期為三年，取決於您繼續成為 AC 會員資格、持續的教練督導和持續專業發展（CPD）。

由於認證的目的是確認教練有積極的教練實踐，並繼續發展技能、獲得經驗和自我發展，因此需要在到期時進行續期。



進一步支援

AC 教練認證的申請人可以獲得一系列支援：

- 一. 本升級申請人指南提供了有關如何完成申請表每個部分的詳細指導。
- 二. AC 認證升級概述為您提供了資格標準的摘要，以及申請所需的要求。
- 三. AC 申請人指南 工作示例文件包含了完成申請每個部分的一些典型方法。
- 四. 升級常見問題解答文件提供了您可能遇到的問題的答案。
- 五. 如果您在其他地方找不到所需的資訊，您也可以向認證辦公室提出問題 individual@associationforcoaching.com。



六. 申請表

在本節中，您將確認您的個人詳細資訊，以及您申請的教練認證級別。

七. 聲明

在本節中，您確認您對 AC 全球教練、導師和道德督導守則的承諾，並簽署一份聲明，以確保您符合、跟進並遵守您工作所在國家/地區的所有法定/法律要求，並在教練或指導發生的背景下遵守任何組織政策/程式。

你需要做的事情

- 在提交申請之前，AC 成員應具有以下身份之一的會員資格：
 - AC 個人會員
 - AC 領袖教練會員
 - AC 組織會員 – 教練服務提供者、教練培訓提供者或學術機構（作為主要聯繫人或准會員）
 - AC 企業會員（作為主要聯繫人或會員、領隊教練或准會員）
- 仔細閱讀條款和條件，並在適當的情況下填寫有關您的專業賠償保險的資訊方塊。
- 在聲明頁面的末尾填寫您的姓名和日期。
- 持有 AC 認證並希望升級的非會員將被要求證明他們是其他專業機構的會員，並需要填寫特定的非會員聲明表格。



1. 教練培訓

在本節中，您需要概述您為建立教練知識和技能而接受的教練培訓和發展活動。

教練培訓被定義為您參加過的任何專注於發展您的教練技能或知識的課程。除了專門用於教練的課程外，您還可以包括具有專門針對教練的主要元素的課程，以及其他非教練元素，只要您只計算專門用於發展您的教練技能或知識的小時數，而不是整個課程的時間。

確保您只在認證申請的「教練培訓」部分記錄教練培訓，而不是屬於持續專業發展（CPD）的活動和事項（有關持續專業發展 CPD 的定義，請參閱本指南中的“教練 CPD”部分）。

你需要做的事情

- 在申請表的記錄表中提供您的教練專業培訓記錄，確保您滿足以下最低要求。
- 提供所有培訓證書或其他課程完成證明的掃描件，例如培訓提供者的抬頭信函。這些應通過電子郵件發送至 individual@associationforcoaching.com **

最低培訓要求	小時
教練/企業教練	40
專業教練/專業企業教練	60
資深教練/資深企業教練	80

* 如果您尚未完成任何針對教練的培訓：

我們預計大多數申請人將在教練培訓機構完成被認可或認證的教練專業培訓計劃。此培訓可以與任何教練培訓機構一起進行，並且不必是 AC 認證課程亦可滿足資格要求。如果您是一名經驗豐富的教練，但尚未完成足夠的教練專業培訓小時，請說明您的背景、技能、經驗和其他培訓和發展如何說明您發展 AC 教練能力。請填寫一份 500 字的聲明並與您的申請一起提交來說明這點。

** 我們考慮到您之前已經提交了教練專業培訓的支持證據，以達到您當前的認證水準。因此，我們只要求您提交額外所需培訓小時數的證書/其他形式的證據。例如，如果您申請從基礎教練升級為教練，我們會考慮到您之前已經提交了 35 小時基礎級



別教練專業培訓的支持證據。因此，我們只希望您提交支持證據，以證明教練級別所需的額外 5 小時教練專業培訓的支持證據。

將評估的事項

將對所有教練能力進行評估，這些能力可能在培訓中得到覆蓋。

教練培訓部分的有用提示

請。。。。

- 說明每次培訓中涵蓋哪些 AC 教練能力
- 包括您參加過的任何 NLP 培訓的教練元素

請不要。。。。

- 包括任何不專門針對發展您的教練技能或知識的培訓，例如 MBTI 培訓和 DISC，這些培訓應記錄為持續專業發展（CPD）
- 包括作為持續專業發展 CPD 而不是培訓的短期學習活動
- 包括任何沒有證據的教練培訓。如有需要，請聯繫您的培訓機構以確認你的出席情況
- 在持續專業發展（CPD）部分中重複計算您在教練培訓部分已經包括的活動



2. 教練經驗

本節旨在記錄您積累的實踐教練經驗。

你需要做的事情

- 在提交申請之前，請確保您有足夠的經驗來達到您計劃申請的認證級別，如下所示：

最低教練指引時數要求	小時
教練/企業教練	100
專業教練/專業企業教練	500
資深教練/資深企業教練	1500

- 注意：如果您希望從教練計劃升級到企業教練計劃（同一級別），請首先聯繫 individual@associationforcoaching.com。
- 使用單獨的教練經驗日誌範本提供你的教練小時數記錄。有關如何完成填寫此日誌的說明，請參閱附錄I。此外，請確保在教練經驗日誌的第一行輸入您在上次認證申請中提交的總教練小時數的摘要。
或者，提交您自己的教練經驗記錄表（請參閱下面的提示）
- 我們考慮到您之前已經提交了教練經驗的證據，以達到您當前的認證水準。請填寫日誌的第12行，說明您之前申請中提交的小時數是1:1還是團隊/小組指引，以及它們是企業的還是私人的。然後完成所需額外經驗小時數的證據。例如，如果您申請從基礎教練升級為教練，我們會考慮到您之前已經提交了至少50小時教練經驗的證據。因此，我們只希望您提交額外教練經驗小時數的證據，以達到教練級別所需的100小時（即50小時）
- 您可以包括無償（免費）教練時間。包括團隊指引和團體指引時間。有關團隊和小組指引的定義，請參閱下面的其他指南
- 僅就**企業教練計劃**下的申請而言，至少**75%**的教練指引時間必須涉及在組織環境中進行教練指引。



將對以下內容進行評估

您需要證明您迄今為止的教練經驗完全符合您申請的認證級別和類型的標準。

教練經驗部分的有用提示

請。。。。

- 如果您已經有自己的經驗記錄表，請隨時提交自己的經驗記錄表，而不是填寫提供的空白 excel 記錄表，只要您自己的記錄表記錄了 excel 記錄表上要求的所有資料
- 回顧您上次的 AC 認證申請，以展示您提供的額外教練小時數
- 確保所有數據都準確匯總。否則，您的申請將被退回

請不要。。。。

- 提交您未能滿足所有標準的教練經驗記錄表
- 在您的教練經驗記錄表中包括不是教練指引的一對一會話，例如，作為直線經理，就心理評估、指導、諮詢或一對一會議提供反饋
- 在您的教練記錄表中包括您提供教練培訓課程的時數

其他指南

- 就企業教練認證計劃而言，「企業教練」經驗是指在指引物件的工作背景下進行指引的經驗。這可能是他們在組織（任何規模）中的角色或自營職業的角色。例如，它可能包括績效教練、領導力教練、職業發展教練和商業教練。它不限於高級領導或高管，任何層級的指引物件都可以包括在內。教練可以是自主委託或自籌資金，也可以是由僱主委託和/或資助的。
- 非企業教練是指在企業教練以外的任何情況下進行指引。例如，它可能包括生活教練、人際關係教練、幸福教練、兒童教練和父母教練。
- 內部教練指引可以計入記錄的小時數，只要它是正式教練指引安排的一部分，而不是作為直線經理進行的指引。
- 在計算教練經驗小時數時，團隊和團體教練可能包括在以下標準進行計算：
 - 涉及您指引具有共同目標或學習議程的團隊或小組進行指引
 - 教練指引在某種程度上是針對團隊或小組實現目標的能力，包括與他人合作以達到預期結果的能力



- 教練指引與培訓不同：它不是促進性培訓，或以教練模式的培訓，或以教練為重點的培訓;它涉及極少或沒有指示性元素
- 團隊或團體活動中的特定一對一指引可以算作個人教練指引，只要不重複算作團隊或團體教練指引。
- 作為無償服務交換的一部分提供的教練指引（例如，為換取一小時的營銷諮詢而提供的一小時教練指引）將計入 AC 教練認證的有償時數。
- 向指引物件提供教練指引所需的最低付款沒有明確定義。
- 僅適用於企業計劃申請 - 確保您擁有所申請級別的最小小時數：

最企業教練計劃申請的 最少企業教練時數要求	
企業教練	75
專業企業教練	375
資深企業教練	1125



3. 個人教練風格

申請程式的這一部分邀請您探索和描述是什麼影響了您的教練風格，以及這如何體現在您的個人教練方法中——您工作方式的本質。

你需要做

- 確定並解釋您獨特的教練風格
- 展示您的教練風格如何受到理論模型的啟發和影響
- 在以下字數內填寫您的教練方法：

提交內容	字數*
教練/企業教練	1600-2000 中文 1000 英文
專業教練/專業企業教練	2400-3000 中文 1500 英文
資深教練/資深企業教練	3200-4000 中文 2000 英文

*+/- 10%.請注意，任何與指定字數範圍的變動，包括容差，將不被接受。您的申請將被退回以進行更正，然後再提交評估和重新提交費用。

將被評估的內容

以下是本節將評估的主要能力。並非所有指標都需要在此處顯示，但所有能力都需要在整個申請程式中得到充分證明。

所有能力： 1、 2、 3、 4、 6、 7、 8

企業能力*： 11

*只適用於企業教練計劃申請



個人教練方法部分的有用提示

請。。。。

- 展示你對理論模型的使用，以及你如何在獲得教練經驗后將它們納入和調整到你的教練實踐中
- 描述你如何從頭到尾進行教練指引
- 確保你的描述反映了你在實踐中的指引方式

請不要。。。。

- 只是複製一個標準的教練模型，而不描述它如何反映在你的整體實踐中

其他指南

以下是在尋找您想要描述的教練指引方法的特點時要考慮的問題：

目的

- 你為什麼要從事教練工作？（例如變革、績效、領導力發展等）
- 你進行教練指引背後的意圖是什麼？
- 支撐你的教練方法的關鍵假設是什麼？
- 你對教練的熱情是什麼？
- 你在教練工作中的優勢是什麼？
- 在你的教練生涯中，最重要的事情是什麼？
- 您對您的教練指引投入了什麼？
- 你的教練的輸出/結果是什麼？
- 這些將取得哪些成就和量度措施？

透視

- 哪些觀點支撐著你的成為教練的目的？
- 你對教練的定義是什麼？
- 你在哪裡進行教練指引？
- 你的價值觀和信念是什麼？



- 什麼模型和理論支撐著您的教練目的？
- 有什麼證據支援它？你怎麼知道它有效？
- 哪些科學和藝術影響了你的教練工作？
- 你的教練工作的界限和限制是什麼？誰來決定它們？這些界限和限制始終保持一致嗎？

工藝和工具/技術

- 你使用的現有模型反映了你對教練指引的看法嗎？
- 您可以提前確定教練指引的典型階段/部分是什麼？
- 您如何選擇與客戶一起使用干預措施？
- 你如何選擇教練指引的下一步工作？
- 您的工具和技術屬於哪個派別/哲學/方法？



4. 教練指引案例分析

在申請的這一部分中，您將描述您如何與客戶合作，概述教練指引的背景、您從頭到尾的教練指引流程，以及您從這項工作中的反思和學習。

你需要做

- 識別並反思一段時間內與一位客戶進行的具體教練指引專案
- 請您的客戶允許將其教練指引提交作為分析的案例
- 客戶工作可以是您與客戶合作的整個時間，也可以是您們在一個目標/一組目標上一起工作的特定時間段，只要你能證明工作的開始、中間和結束，例如，如果你已經與客戶合作多年，並且您在這段時間內每年重新簽訂合同以滿足一組特定目標，您可能希望選擇最近合同年度的開始和結束。
- 要清楚的顯示，你的案例研究說明瞭你的個人教練方法的實際應用
- 確保案例研究描述了教練的開始、中間和結束; 教練的類型;建立了哪些結果; 你如何推動客戶走向結果, 以及對教練的評估
- 刪除所有客戶和組織識別碼並更改名稱
- 在以下字數內填寫您的案例分析：

提交內容	字數*
教練/企業教練	1600-2000 中文 1000 英文
專業教練/專業企業教練	2400-3000 中文 1500 英文
資深教練/資深企業教練	3200-4000 中文 2000 英文

*+/- 10%.請注意，任何與指定字數範圍的變動，包括容差，將不被接受。您的申請將被退回以進行更正，然後再提交評估和重新提交費用。



將被評估的內容

以下是本節將評估的主要能力。並非所有指標都需要在此處顯示，但所有能力都需要在整個申請程式中得到充分證明。

所有能力： 1、 2、 3、 4、 6、 7、 8

企業能力*： 10, 11, 12

*只適用於企業教練申請

教練案例分析部分的有效提示

請。。

- 專注於將你的學習從一件作品中轉化出來，而不是試圖提交你的「最佳」作品
- 思考你的案例分析如何反映你的個人教練風格
- 以論文格式寫作
- 如果您想獲得有關反思性實踐的進一步指導，請參閱附錄 II
- 更改客戶名稱和標識詳細資訊
- **企業教練申請**：展示你對組織系統的理解，以及它對你、你的客戶和你的教練工作的影響。證明您與領導者的合作以及您與組織合作的合作方式的證據

請不要。。

- 僅使用一個會話的案例分析
- 包括電子郵件等證明檔

其他指南

以下是您在撰寫案例分析時可能希望考慮的主題清單，您甚至可以將其中一些用作標題，儘管沒有這個要求：

- 客戶
- 教練背景的簡要描述
- 引薦人
- 存在的問題



- 與客戶會面/交談的初步印象，例如您對客戶的注意;使用的詞語，你的想法和感受等。
- 評估/診斷 – 工作和結果
- 初始教練工作合同/協定，包括行動計劃和（對於企業申請）三方（或更多）合同安排（如適用）
- 教練指引過程
- 工作是如何展開的，包括高潮和低谷、卡點、督導的使用、反應能力、自我反省和道德思考的證據
- 結束
- 結論思想、過程和結束或後續步驟的問題
- 從這個客戶的工作中反思和學習



5. 教練標準與道德守則

申請的這一部分允許您證明您能夠在實踐中有效地處理教練中的道德困境。

你需要做

- 制定並提交一份簡短的書面回復，以解答您在向 AC 會員資格和認證團隊註冊申請時，他們通過電子郵件發送給您的道德困境的簡短書面回復，電郵為 individual@associationforcoaching.com。回應沒有指定的字數要求。
- 對於資深教練/資深企業教練，您還需要提供一份簡短的書面描述，說明您作為教練面臨的道德困境、您如何處理它以及結果如何。

提交內容	道德困境 問與答	道德困境 描述
教練/企業教練	1	不適用
專業教練/專業企業教練	1	不適用
資深教練/資深企業教練	1	1

將被評估的內容

在本部分將對第一項能力進行評估。

教練標準和道德部分的有用提示

請。。。。

- 將問題包含在您對從認證辦公室收到的道德困境的回應中
- 展示您對 AC 教練，導師和督導道德守則在實踐中應如何應用的理解

請不要。。。。

- 向其他教練披露您遇到的問題，以保持認證過程的完整性和公平性



6. 教練資格的鍛煉

申請的這一部分允許您展示和反思您與典型客戶的指引工作。展示了您在實踐中的工作方式，以及你作為教練的反思、學習和發展。

你需要做

- 請求您的客戶允許為您的認證申請一起提交您的會議錄音作為您認證申請的一部分
- 為了讓我們存取您的連結中的 **MP3 或 mp4 格式 30-40 分鐘** 錄音的音訊檔，您首先需要將檔上傳到第三方服務。上傳后，您需要按兩下它創建的超連結。複製然後將此超連結貼到標有「在此處輸入您的檔案超連結」的框中
- 這些第三方服務的範例包括：
 - dropbox.com
 - yousendit.com
 - wetransfer.com
 - sendthisfile.com
 - transferbigfiles.com
 - mailbigfile.com
 - box.com
- 在申請表中附上錄音的逐字文字書面記錄
- 寫一個簡短的描述，說明教練指引的背景（描述客戶關係和組織，如果相關）、關係的持續時間、教練指引之前發生的事情，以及錄製之前發生的事情、之後發生的事情等。不超過 500 字。請注意：此字數是批判性反思所需的字數之外計算的。
- 刪除客戶與組織識別碼（僅使用客戶名稱）
- 反思你在本次教練指引中的實踐和學習
- 在所示字數中包括您的批判性反思



提交內容	字數*
教練/企業教練	1600-2000 中文/ 1000 英文 (不包括上下文)
專業教練/專業企業教練	2400-3000 中文/ 1500 英文 (不包括上下文)
資深教練/資深企業教練	3200-4000 中文/ 2000 英文 (不包括上下文)

*+/- 10%.請注意，任何與指定字數範圍的變動，包括容差，將不被接受。您的申請將被退回以進行更正，然後再提交評估和重新提交費用。

將被評估的內容

以下是本節將評估的主要能力。並非所有指標都需要在此處顯示，但所有能力都需要在整個應用程式中得到充分證明。

所有能力：1、2、3、4、5、6、7、8

企業能力*：10，11

*只適用於企業教練計劃申請

此部分是申請程式中非常重要的部分。你對你選擇提交的簡短教練的批判性反思，對於評估這一部分與錄製的教練指引本身一樣重要。我們認識到，您提交的作品可能不是您最好的作品，重要的是您在反思中概述您認為自己做得好的地方，以及事後您可能會選擇以不同的方式做什麼，以及如何做。您還將接受評估，以評估您的錄音和/或批判性反思在實踐中展示您的教練指引方法的程度。

教練資格的鍛煉部分的有效提示

請。。。。

- 選擇一個能代表你典型教練實踐的客戶。對於企業教練申請，請確保選擇企業客戶/問題
- 在徵得客戶同意的情況下，選擇進行 30-40 分鐘的教練指引環節，只要您認為您可以通過這種方式展示足夠的能力。或者從較長的會話中選擇 30-40 分鐘，確保您的上下文陳述讓評估者清楚地瞭解這 30-40 分鐘之前和之後會發生什麼



- 確保在申請之日起 **18 個月內提供教練指引會議**
- 使用在線媒體或 Skype 錄製面對面或電話教練指引會議
- 確保錄製內容是 mp3 或 mp4 格式，聲音品質合理，環境噪音最小，使您和您的指引物件都能清晰可聽
- 確保您提交的錄音書面記錄是逐字逐句的。如果您想要提供音訊轉錄服務的人員清單，請聯繫 individual@associationforcoaching.com
- 確保您展示一些核心教練能力，例如建立融洽關係、傾聽、提問、反思等
- 評估您錄製的指引會議如何與您的個人教練風格保持一致
- 描述你在這段指引會議中的經歷，包括你在反思時會做的任何不同的事情，以及為什麼
- 如果您願意，請用反思性評論註釋您的錄音記錄。（請注意，此處使用的單詞不計入您的批判性反思的字數）
- 如果您想獲得有關反思性實踐的進一步指導，請查看附錄 A
- 將客戶標識碼保持在最低限度（僅使用名字，不用姓氏），並以寬泛且不具體提及其名稱的方式描述組織（如果相關）

請不要。。。。

- 提交教練會議的視頻記錄
- 嘗試展示你所有的教練技能和風格，或者一個“完美”的教練
- 嘗試強迫會議展示完整的教練能力，這不支援客戶的議程和目標
- 提交超過 40 分鐘的錄音 - 評估員將在 40 分鐘的截止點停止收聽
- 指引與您關係密切的人，而不是典型的客戶



7. 教練客戶推薦表格

申請的這一部分旨在從客戶的角度衡量您的教練指引的有效性。

你需要做

- 要求客戶填寫推薦表格。向他/她發送一份升級客戶推薦表格，並附上您的姓名以及您申請的計劃和級別的詳細資訊。
- 請您的客戶將完成的表格以 PDF 格式透過電子郵件發送給您。
- 提交申請時，請附上完整的推薦表格。
- 您應該提交的推薦表格數量如下：

要提交的推薦表格	數量
教練/企業教練	1
專業教練/專業企業教練	2
資深教練/資深企業教練	3

注意： AC 保留與客戶聯繫以確認內容真實性的權利。

將被評估的內容

所有能力都將在本節中進行評估。

教練客戶推薦表格的有用提示：

請。。。。

- 要求客戶提供以下參考資料：
 - 是您實踐的典型代表
 - 被你多次指引
 - 您在過去 18 個月內進行過指引
 - 理想情況下，與您已經有一段時間的教練關係
- 向您的客戶明確您申請的是哪種計劃（教練或企業教練計劃），以及客戶推薦表格的哪些部分（分別為第 1-9 節/第 1-12 節）



- 如果您申請的是企業教練計劃，請選擇能夠完成所有第 1-12 部分的客戶。如果您的客戶未填寫第 10-12 節中的任何問題，請提交一份不超過 500 字的單獨聲明，解釋您如何滿足省略的能力指標。能力指標的描述可以在教練能力框架中找到。



8. 教練督導

在本節中，您將展示您致力於繼續發展您的教練技能和實踐，以造福您的客戶。

你需要做

這些要求同樣適用於內部和外部教練。

確保您可以通過參與以下一項或多項來滿足以下督導要求：

- 一對一的教練督導
- 一對一同伴教練督導
- 團體教練督導
- 同伴小組教練督導

有關同伴和小組督導的定義，請參閱下面的其他指南。

而且：

- 您已經進行了您申請的認證級別所需的最低督導時數
- 您已按照您申請的認證級別的最低督導時數與教練小時數比例進行了督導
- 您的督導已經進行了多次會議，間隔定期
- 您已經與一名教練督導或督導小組一起進行了督導，最短時間符合您申請的認證級別*
- 您的教練督導符合所需的資格條件（請參閱下面的其他指南）

*在極少數情況下，我們認識到您可能不得不在規定的時間內與多個教練督導合作。如果是這種情況，您可以提交多份督導的報告以涵蓋該時間段，如果是這種情況，請填寫一份不超過 500 字的陳述並將其與您的申請一起提交，以解釋您的原因。



	教練/ 企業教練	專業教練/ 專業企業教練	資深教練/ 資深企業教練
最低比例	1: 15**	1: 30**	1: 40**
教練督導時間: 需要教練時間 最低督導數量	6 次督導會議	6 次督導會議	6 次督導會議
如何積累	在多個會話中，間隔定期		
一位始終如一的 督導	至少 12 個月	至少 12 個月	至少 12 個月

***預計此最短期限將持續到申請之日，並且您在申請時目前將受到督導**

- 督導小時必須與前幾個月均勻間隔
- 在教練督導報告中填寫您的姓名和您申請的計劃的詳細資訊
- 在《教練督導報告》中填寫教練記錄，涵蓋督導所需的時間。
- 在教練督導報告中完成教練學習記錄。仔細考慮你通過你的督導學到了什麼，你圍繞這種能力所追求的任何進一步發展，以及你如何在實踐中應用所學的知識。確保在日誌中闡明這一點。
- 請您的教練督導填寫他們的教練督導報告的要素，並將完成的報告以 PDF 格式通過電子郵件發送給您。
- 如果您不止一位教練督導，請要求每位督導填寫一份單獨的教練督導報告，並且只包括您對他/她進行的督導以及您獲得的相關知識的詳細資訊。然後提交所有教練督導報告作為您的認證申請的一部分。

有關您的教練督導需要哪些資格或更多資訊，請閱讀下面的其他指南。

對於內部教練： 如果您的督導不完全符合要求，請提出理由（在 300-500 字的陳述中）以考慮您的個人情況。案件將逐一審查，並要求提供對督導的堅定承諾的證據。還需要一份完整的 AC 教練學習記錄，詳細說明督導發生的日期以及您對學習和應用的反思。



將被評估的內容

所有能力都可以通過督導來發展。評估將考慮您在自己的發展計劃背景下的學習和成長，並以 AC 教練能力為背景。

教練督導部分的有效提示

請。。。。

- 申請時正在接受督導。
- 確保您的督導符合 AC 教練督導指南。
- 確保您的教練督導符合 AC 認證的要求（請參閱下面的其他指南）。
- 確保您的教練督導熟悉 AC 全球教練和導師道德守則、AC 能力框架和 AC 教練督導指南。
- 確保您的教練督導已準備好說明您完成教練督導報告並提供參考。
- 確保如果包括小組督導，則符合小組督導的定義，並且僅記錄允許的時間（請參閱下面的其他指南）。

請不要。。。。

- 在短時間內進行過多督導，以達到督導標準。督導應與教練時間相適應
- 在您的督導報告中包括參加 AC 小組督導體驗電話會議的情況。然而，這些可以計入你的持續專業發展（CPD）（第 10 條）。

其他指南

為了滿足 AC 認證的要求，您的督導必須：

- 一. 至少是一個適當的專業機構的成員，例如 AC、AOCS、APECS、BABCP、BACP、BPS、BCP、CIPD、EIC、EMCC、IAC、ICF、SGCP、UKCP 或 WABC。
- 二. 接受過一些教練培訓。
- 三. 管理督導/被督導者關係的界限，與您可能擁有的任何雙重關係有關，例如作為同事、業務合作夥伴或經理。
- 四. 至少滿足以下兩項：



- 有至少三年的教練經驗
- 有至少兩年的督導經驗
- 接受過督導培訓
- 是相關專業團體成員的商業/領導力顧問
- 獲得專業機構的認證，至少具備以下一項：教練、督導、心理學家、輔導員、心理治療師。

五. 熟悉:

- AC 全球教練、導師和督導道德守則
- AC 教練能力框架

集團守則:

除了一對一的督導外，您還可以選擇與幾位教練一起與教練督導一起進行小組督導安排。在這種安排中，教練督導對小組負責並領導小組，確保每個教練都得到有效的督導。

在小組督導中，您可以記錄為督導的允許時間如下：您積極展示和接受有關您的教練工作的反饋的時間，以及您積極傾聽並向其他被督導者提供反饋的時間。

同伴督導/同伴小組督導:

成為教練督導的 AC 標準使您可以靈活地選擇是與專業擔任督導的人合作還是與同伴督導合作。您還可以選擇同時與兩種類型的督導、專業人士和同伴合作。

專業督導員是以下一項或多項：受過培訓、具備資質、經驗豐富和/或獲得督導認可。同行督導員不是專業督導員，但具有您認為對您的督導很重要的特定經驗或知識。*例如*，你可以選擇一位同伴督導員，因為他或她在組織環境中有豐富的經驗，你認為這對發展你作為企業教練的能力特別有說明。或者是心理學家或心理治療師的人，你認為他的經驗和知識會說明你發展你的教練方法。（當然，許多專業督導在組織環境中也有豐富的經驗，或者作為心理學家或心理治療師。

如果您選擇與同伴督導合作，他們必須滿足成為 AC 督導的標準。此外，請確保你們都相信他或她如 AC 教練督導指南中所述，可以為您提供有效的督導。

同伴督導可以是一對一的，也可以是小組的，即您與其他幾位教練一起工作，在課程中相互督導。它可以是面對面的和/或通過電話/視頻會議，如 Skype。



在同伴小組督導中，您可以記錄為督導的允許時間如下：您積極展示和接受有關您的教練工作並接受反饋的時間，以及您積極傾聽並向其他被督導者反饋他們的教練工作的時間。



9. 教練持續專業發展 CPD

在本節中，您將展示您對不斷深化您的教練知識以及您作為教練的個人和專業發展的承諾。

你需要做

- 確保您滿足以下持續專業發展（CPD）要求
- 提供兩份持續專業發展（CPD）證書的掃描件或其他參加活動的證據，例如電子郵件確認、所寫文章的副本等，並將您提交的其餘部分發送給 individual@associationforcoaching.com。

每年持續專業發展（CPD）所需時數	小時
教練/企業教練	30
專業教練/專業企業教練	35
資深教練/資深企業教練	40

- 在申請表中填寫過去 12 個月的續專業發展（CPD）記錄，包括填寫「對續專業發展（CPD）活動的反思和獲得的學習「欄目」。
- 注：AC 保留每年隨機抽查一定比例的申請的權利，要求申請人提供所進行的持續專業發展（CPD）活動的證據。請確保在被要求時只聲明您可以證明的內容。

將被評估的內容

評估將考慮你對持續專業發展的承諾，以及你對過去 12 個月的學習經歷的批判性反思。



教練持續專業發展（CPD）部分的有用提示

請。。。。

- 在「持續專業發展（CPD）活動描述」欄目中提供您參加的持續專業發展（CPD）的詳細資訊（有關持續專業發展（CPD）的類型，請參閱下面的其他指南）
- 將每項活動所花費的時間分配給「面向輸入」或「面向輸出的持續專業發展（CPD）」列（請參閱下面的其他指南）
- 概述您從持續專業發展（CPD）中學到的反思和學習成果
- 確保您的兩份持續專業發展（CPD）證書或其他持續專業發展（CPD）活動證明上有您的姓名和活動日期
- 確保每年的持續專業發展（CPD）中閱讀的部分不超過 50%

其他指南

- 持續專業發展（CPD）是您參與的任何類型的活動，重點是發展您的教練實踐。除了那些專門針對發展您的教練技能或知識的活動外，它還可以包括商業技能課程/指導等活動，說明您更好地管理或推廣您的教練服務、MBTI 和 DISC 等心理測量分析培訓、閱讀與您教練的工作環境相關的期刊、參加會議等。
- 專門針對發展您的教練技能或知識的活動必須至少占您每年所需持續專業發展（CPD）小時的 50%。我們認識到，您累積的持續專業發展（CPD）小時數可能超過了所需的小時數——在這種情況下，50% 適用於您申請的認證級別所需的持續專業發展（CPD）小時數，而不是您當年的實際小時數。

例如，如果您申請的認證級別每年需要 35 小時的持續專業發展（CPD），您將需要證明每年其中 17.5 小時專門用於發展您的教練技能或知識。如果您進行了超過 35 小時的持續專業發展（CPD），您只需要證明 17.5 小時專門用於發展您的教練技能或知識。

- 以下是您可能希望在持續專業發展（CPD）中包括的活動類型清單，儘管該列表並非詳盡無遺：

以投入為導向的活動

- 您作為參與者參加過的課程或研討會



- 您作為參與者參加的研討會、講座和會議
- 學習進一步的資格（與教練相關），例如文憑、碩士等。
- 閱讀書籍、期刊、在線雜誌、時事通訊
- 在線討論論壇，例如您參與或關注的 AC LinkedIn 討論
- 您參加過的 AC 小組督導體驗電話會議

注重產出的活動

- 通過設計、開發或提供培訓、工作坊、研討會、持續專業發展活動等來發展他人。
- 在會議上發表演講，講課
- 撰寫書籍、文章、論文、書評等。
- 領先的在線論壇，例如 AC LinkedIn 討論
- 發表研究成果
- 參與 AC 志願工作

預計申請者將同時開展以投入為導向和以產出為導向的持續專業發展（CPD）活動組合。

- 在反思您的持續專業發展（CPD）活動時，考慮以下問題可能會有所說明：
 - 你為什麼選擇這個持續專業發展（CPD）活動？
 - 你從中學到了什麼？
 - 作為這次學習的結果，你已經做了什麼/你打算做什麼？

建議你每年保存一次持續專業發展（CPD）記錄。



附錄一 在教練經驗日誌中使用 Excel 表格

如何使用教練經驗記錄表

在記錄您的教練經驗小時數時，您可以使用我們提供的單獨的教練經驗記錄表，這是一個 Excel 電子表格，它將自動為您計算總數。

- 為確保正確計算總數，請確保同時完成“時數”。按「教練類型劃分的小時數」和按「客戶類型劃分的小時數」列。
 - 算作「企業」教練的經驗是在受指引者的工作背景下進行的教練。這可能是他們在組織（任何規模）中的角色或自營職業的角色。例如，它可能包括績效教練、領導力教練、職業發展教練和商業教練。它不限於高級領導或高管，任何級別的受指引者都可以包括在內。教練可以是自我委託或自籌資金，也可以由僱主委託和/或資助。
 - 算作「非企業」教練的經驗是指在企業教練以外的任何情況下進行教練的經驗。例如，它可能包括生活教練、人際關係教練、幸福教練、兒童教練和父母教練。
- 如果您要包括任何團隊或團體教練，請將其記錄在「團隊/小組」列和「受指引者姓名」列中填寫 **多個**，而不是受指引者首字母縮寫。

以下是四個範例：

Dates From – To (Month/Year)	Coachee Name (Initials Only)	Organisation Name (if applicable)	No. Hours by Type of Coaching		No. Hours by Type of Client		Total Coaching Hours
			1:1	Team / Group	Executive	Non- Executive	
January - July 2017	JC	Company A	12		12		12
January - July 2017	FB		12		12		12
January - July 2017	BT		10			10	10
August - September	Multiple	Company B		8	8		8
							0
							0
							0
		Subtotal Hours	34	8	32	10	42
		% of total	80.95	19.05	76	24	

- 在 2017 年 1 月至 7 月期間，您進行了 12 次一對一的企業教練會議，每次持續一個小時，與一位名叫 Jane Connors 的指引對象進行。這些會議用於績效指引，由 A 公司資助。
- 在 2017 年 1 月至 7 月期間，您進行了 12 次一對一的企業教練會議，每次持續一個小時，由一位名叫 Felicity Baker 的指引對象進行。這些會議用於職業發展指引，由指引物件自費。



- 在 2017 年 1 月至 7 月期間，您進行了 10 次一對一的私人指引會議，每次持續一個小時，由一位名叫 Ben Turner 的指引對象進行。這些會議是用於生活指引的，由指引物件自費。
- 在 2017 年 8 月和 9 月，您進行了兩次團隊/團體企業教練會議，每次持續 4 小時，有 6 名指引物件。這些會議是用於領導力指引的，由 B 公司資助。



附錄二：反思性實踐

Carroll 和 Gilbert (2005) 將反思稱為在退出教練工作后獲得新的，也許是不同的視角。讓教練退後一步，質疑和尋找的往往是一種不適感，這種不適感源於（教練）經驗，並開始認識到他們對情況的正常反應不足（Atkins 和 Murphy, 1993）。

反思通常被認為存在於不同的層次上，暗示著從更表面的描述性層面到更深層次的批判性反思的秩序或層次結構。

哈頓和史密斯的作品（以下）已經成為一個著名的框架，用來描述不同層次的反思活動，你可以用它來發展你的寫作，使其更具反思性。

Hatton 和 Smith (1995) 的不同層次的反思活動框架，由 Moon (2006) 改編

一. 描述性寫作：不被認為顯示反思證據的寫作：它是一種描述，除了描述之外沒有討論。

示例教練反思

- 指引對象實現了她的目標
- 教練對會議很滿意

二. 描述性反思：描述事件。接受其他觀點的可能性，但大多數反思都是從一個角度進行的。

教練反思示例

- 指引對象實現了她的目標。指引物件看起來很開心。我想知道指引物件到底有多滿意。我該如何找到？贊助者的觀點可能是什麼？
- 我對會議很滿意。我想知道這對客戶來說是否相同？

三. 對話反思：從事件和行動中“退後一步”，導致不同層次的沉思。與自我的對話，探索事件和行動的過程。認識到對於同一材料或事件可能存在不同的判斷品質和替代解釋。這種反思是分析性的或綜合性的，但可能會發現不一致。

教練反思示例（關於什麼會讓過程變得更好.....

- 可以省略對客戶的詳細反映（我聽到的是.....“），並解釋我所聽到的本質——這將有助於使會議更加流暢。客戶以什麼速度體驗會話，這是否有說明（從客戶的角度來看）？



- 注意到過度使用問題“是它還是.....?” “來核實理解。想知道為什麼我需要瞭解？我理解誰？如果我不這樣做怎麼辦？想知道這是否使客戶的選擇兩極分化，只有兩種可能的選擇（一種或另一種），以及如何創造更多可能性的考慮？
- 反復使用“好的”這個詞——這是承認還是口頭習慣？需要自我檢查以確保我不會過度使用。

