PCC 最低技能要求

资质与标准

修订日期：2025 年 9 月 16 日

© 国际教练联盟

PCC 最低技能要求

本文档旨在明确界定 PCC 级别所需的核心技能。

文档内容遵循 ICF 核心能力模型，在每个能力项下，您将看到以下部分：**关键技能**、**符合 ICF 标准的行为**以及**不符合 ICF 标准的行为**。

关键技能

此部分基于 ICF 核心能力，代表了各个能力领域内、适用于所有认证级别的基础教练能力。

符合 ICF 标准的行为

COACH8 教练吧

此部分描述了教练在 PCC 级别应展现的、反映有效教练实践的可观察行为。

不符合 ICF 标准的行为

此部分列举了可能干扰教练过程、降低教练体验质量，且未达到 PCC 级别预期教练技能标准的行为。列出这些是为了支持教练的发展以及与 ICF 专业标准保持一致。

提示：为深入理解，建议将 PCC 最低技能要求与 ICF 核心能力模型对照阅读——这种比对将使您洞察两者如何对应，并帮助您提升教练实践水平。

能力 1：展现道德实践

所有级别的教练都必须熟悉 ICF 道德准则及其应用。您必须展现出对道德教练实践的深刻理解，才能获得任何级别的 ICF 认证。

符合 ICF 教练标准的行为

- 展现出对 ICF 道德准则的深刻理解并与之保持一致。
- 始终保持在教练角色中，展现出如何构建教练对话并专注于未来和当下议题的知识。
- 运用关键的教练技能，如信任、同在、积极倾听和激发觉察，以促进客户产生自己的洞见。

COACH8 教练吧

不符合 ICF 教练标准的行为

- 教练明显违反 ICF 道德准则。
- 教练的重点主要在于告诉客户做什么或如何做（咨询模式）。或者，对话主要基于过去，尤其是情感上的过去（治疗模式）。
- 教练在整个对话过程中主要提供建议或告诉客户该做什么。

能力 2：体现教练心态

体现教练心态——一种开放、好奇、灵活且以客户为中心的心态——是一个需要作为教练进行持续个人和专业学习与发展的过程。

这些要素贯穿于教练的专业旅程中，无法在单一时间点完全捕捉。

您对此能力的理解主要通过 ICF 认证考试进行评估。

然而，此能力的某些要素可以通过在教练对话中展现其他能力来反映。这些特定的行为通过以下 PCC 行为标记来阐述和评估：

COACH8 教练吧

- 教练在教练过程中认可并尊重客户独特的天赋、洞察力和工作。
- 教练认可并支持客户表达感受、感知、关切、信念或建议。
- 教练通过邀请客户以任何方式回应教练的贡献，并与客户合作，接纳客户的回应。
- 教练根据客户的整体人格（其人）做出回应。
- 教练根据客户在本节对话中想要达成的目标（其事）做出回应。
- 教练通过支持客户选择本节对话的内容来与客户合作。
- 教练展现出对了解客户更多信息的好奇心。
- 教练通过运用其对客户本人或客户处境的了解来定制其提问和观察。
- 教练询问或探索客户当前如何看待自己或他们的世界。

- 教练询问关于客户的问题，例如他们当前的思考方式、感受、价值观、需求、愿望、信念或行为。
- 教练不带执念地分享观察、直觉、评论、想法或感受，并通过语言或语调邀请客户进行探索。

能力 3：建立并维持协议

关键技能

能力 3（建立并维持协议）在所有级别的关键教练技能是：

- 教练与客户共同为对话创建协议。
- 教练与客户合作定义协议的组成部分。
- 教练朝着客户期望结果的方向前进，除非客户另有指示。

COACH8 教练吧

符合 ICF 教练标准的行为

在能力 3 下，PCC 级别所展示的教练技能概述于以下行为标记陈述中：

- 教练与客户合作，识别或再次确认客户希望在本节对话中达成什么目标。
- 教练与客户合作，定义或再次确认客户希望在本节对话中达成目标的成功衡量标准。
- 教练询问或探索客户想要达成的目标对他们而言重要或有意义的是什么。
- 教练与客户合作，定义客户认为需要解决什么才能实现他们希望在本节对话中达成的目标。

不符合 ICF 教练标准的行为

- 教练选择对话的主题。
- 教练未口头确认客户希望达成的对话成果。
- 教练未明确通过合作来澄清教练对话协议的组成部分，例如对话成功衡量标准、对客户的意义或重要性，或需要探索什么以朝着期望的对话成果迈进。
- 教练未围绕客户选择的主题进行教练。
- 如果在对话过程中谈话偏离了选定的议程，教练没有注意到或未与客户探索他们希望在剩余对话中采取什么方向。

能力 4：培养信任与安全感

COACH8 教练吧

关键技能

能力 4（培养信任与安全感）在所有级别的关键教练技能是：

- 教练与客户合作，创造一个安全、支持性的环境，鼓励客户自由分享。
- 教练展现出对客户独特的处理和创造方式的信任与尊重。
- 教练开放且透明，以促进相互信任。
- 教练认可客户在教练过程中的独特贡献。

符合 ICF 教练标准的行为

在能力 4 下，PCC 级别所展示的教练技能概述于以下行为标记陈述中：

- 教练认可并尊重客户在教练过程中独特的天赋、洞察力和工作。

- 教练向客户表示支持、共情或关切。
- 教练认可并支持客户表达感受、感知、关切、信念或建议。
- 教练通过邀请客户以任何方式回应教练的贡献，并与客户合作，接纳客户的回应。

不符合 ICF 教练标准的行为

- 教练通过强加自己的知识、观点或对客户处境的解读来影响客户。
- 教练传达出对客户能力的信心不足。
- 教练对客户表现出不支持、不屑一顾、评判或不尊重。
- 教练错失了在对话过程中及时认可客户的工作、才能或洞察力的机会。

COACH8 教练吧

能力 5：保持同在

关键技能

能力 5（保持同在）在所有级别的关键教练技能是：

- 教练在整个对话过程中保持投入并对客户做出回应。
- 教练对客户保持好奇和观察。
- 教练有意识地提供反思的空间。
- 教练在交谈和沉默中都保持同在。
- 教练在整个对话过程中与客户合作。

符合 ICF 教练标准的行为

在能力 5 下，PCC 级别所展示的教练技能概述于以下行为标记陈述中：

- 教练根据客户的整体人格（其人）做出回应。
- 教练根据客户在本节对话中想要达成的目标（其事）做出回应。
- 教练通过支持客户选择本节对话的内容来与客户合作。
- 教练展现出对了解客户更多信息的好奇心。
- 教练允许沉默、停顿或反思。

不符合 ICF 教练标准的行为

- 教练强加自己的思维和处理方法，而不是对客户的思维和处理方法感到好奇并加以利用。
- 教练持续不回应客户分享的关于自身的信息，包括其身份、文化、感知、感受以及对特定词语和概念的使用。
- 教练只关注"事"（客户的问题、情境、难题、挑战），而不去探索客户的"人"（背景、环境、经历、信念、价值观、优势）。
- 教练按照自己的议程进行教练，或在没有客户明确意见和方向选择的情况下改变已阐明的对话焦点。
- 教练通过指导、打断或填补沉默来干扰客户的进程。

COACH8 教练吧

能力 6：积极倾听

关键技能

能力 6（积极倾听）在所有级别的关键教练技能是：

- 教练能听到客户围绕其议程所传达和未传达的内容。
- 教练将客户独特的用词融入其提问和观察中。
- 教练注意到并询问客户的非语言线索和身体语言。
- 教练提供他们所看到、听到、感觉到或感知到的信息，并接纳客户的回应。

符合 ICF 教练标准的行为

COACH8 教练吧

在能力 6 下，PCC 级别所展示的教练技能概述于以下行为标记陈述中：

- 教练通过运用其对客户本人或客户处境的了解来定制其提问和观察。
- 教练询问或探索客户使用的词语。
- 教练询问或探索客户的情绪。
- 教练探索客户的能量转换、非语言线索或其他行为。
- 教练询问或探索客户当前如何看待自己或他们的世界。
- 教练允许客户说完，不打断，除非有明确的教练目的需要这样做。
- 教练简洁地反映或总结客户所传达的内容，以确保客户的清晰度和理解。

不符合 ICF 教练标准的行为

- 教练未使用客户通过语言或非语言方式呈现的信息来构建问题和观察。
- 教练主要使用一般性的问题和观察，而不是结合客户的具体词语和概念来形成问题和分享观察。
- 教练对客户的词语和概念做出假设，而不探究客户的定义或含义。
- 教练通过语言或非语言方式，漠视客户的感受。
- 教练未邀请客户回应教练的简洁总结或转述，以确保准确性或共同理解。

能力 7：激发觉察

COACH8 教练吧

关键技能

能力 7（激发觉察）在所有级别的关键教练技能是：

- 教练使用提问、观察、沉默和其他技巧来支持客户获得关于自身及其议题的洞见。
- 教练不带执念或导向地分享个人回应——如评论或直觉——以可能支持客户洞见或学习的方式。
- 教练探索客户的情绪、需求、潜在信念以及思考、创造和学习的方式。
- 教练邀请客户识别影响其当前和未来思维、行为或情绪的因素。
- 教练根据客户的需求和风格调整其方法。
- 教练有意识地留出空间让客户充分回应。

符合 ICF 教练标准的行为

在能力 7 下，PCC 级别所展示的教练技能概述于以下**行为标记陈述**中：

- 教练询问关于客户的问题，例如他们当前的思考方式、感受、价值观、需求、愿望、信念或行为。
- 教练提出问题，帮助客户探索超越当前思维或感受，进入关于自身（其人）新的或扩展的思维方式或感受方式。
- 教练提出问题，帮助客户探索超越当前思维或感受，进入关于其处境（其事）新的或扩展的思维方式或感受方式。
- 教练提出问题，帮助客户探索超越当前的思维、感受或行为，朝向客户期望的结果迈进。
- 教练不带执念地分享观察、直觉、评论、想法或感受，并通过语言或语调邀请客户进行探索。
- 教练提出清晰、直接、主要为开放式的问题，一次一个，以允许客户思考、感受或反思的节奏进行。
- 教练使用的语言通常是清晰简洁的。
- 教练让客户完成大部分的谈话。

COACH8 教练吧

不符合 ICF 教练标准的行为

- 教练不问开放式问题，以允许客户探索或再次确认自己的思维、感受、价值观、需求、愿望、信念或行为。
- 教练提出的问题将客户引向教练的观点，而不是客户自己的思考、感受或感知方式。

- 教练似乎专注于展示其对客户或客户处境的知识，并在未与客户确认的情况下提供确定的观察结果。
- 教练分享其对客户处境的看法，而不允许客户自由回应。这包括允许客户不同意教练的观点。
- 教练的说话方式过于冗长、复杂或令客户困惑。
- 教练未留出足够的空间让客户回应问题或观察。

能力 8：促进客户成长

关键技能

COACH8 教练吧

能力 8（促进客户成长）在所有级别的关键教练技能是：

- 教练与客户合作，探讨其在对话中的进展和学习。
- 教练支持客户考虑如何将新的觉察融入其世界观和行为中。
- 教练与客户合作，设计反映新学习的行动。
- 教练支持客户识别他们需要什么来执行其设计的行动。
- 教练与客户合作结束对话。

符合 ICF 教练标准的行为

在能力 8 下，PCC 级别所展示的教练技能概述于以下**行为标记陈述**中：

- 教练邀请或允许客户探索在达成本节对话目标方面的进展。
- 教练邀请客户陈述或探索客户在本节对话中关于自身（其人）的学习。

- 教练邀请客户陈述或探索客户在本节对话中关于其处境（其事）的学习。
- 教练邀请客户思考他们将如何运用本次教练对话的新学习。
- 教练与客户合作设计对话后的思考、反思或行动。
- 教练与客户合作考虑如何向前推进，包括资源、支持或潜在障碍。
- 教练与客户合作设计最适合客户自身的问责方法。
- 教练庆祝客户的进展和学习。
- 教练与客户合作确定他们希望如何结束本次对话。

不符合 ICF 教练标准的行为

- 教练不支持客户识别其对话进展、学习或如何在对话后应用新洞见。
- 教练陈述客户在其对话成果或成功衡量标准方面的进展，而未询问或邀请客户输入。
- 教练指示客户执行教练规定的特定行动，而不是允许客户设计自己的行动。
- 教练不问后续问题来支持客户设计有助于他们执行行动计划的行动。
- 教练要求客户指出他们认为应该被认可的成长和改变，而不是根据教练观察和听到的内容直接认可客户的成长。
- 教练选择结束对话的时机或方式。

COACH8 教练吧

“教练赋能世界”

ICF 国际教练联盟

COACH8 教练吧