



绩效教练课程

The Performance Coach

ICF 1级 - ACC 认证课程



简介

欢迎来到 The Performance Coach (TPC)，绩效教练课程。

无论你是刚刚接触教练、想要系统学习教练技巧的新人，还是已有经验、希望提升专业水平并获得国际认可教练证书的在职教练，本项目都将为你提供扎实的支持。项目已获得国际教练联盟 (ICF) 认证，课程内容严格对标 ICF 核心能力要求，确保你具备全球通用的专业教练素养和执业能力。



项目概览

TPC 项目提供一套清晰实用的教练学习路径，助你掌握专业知识与技能，迈向认证教练之路。

- **适合人群：** 希望获得 ICF ACC 资格的新手或在职教练；
- **课程时长：** 共计60小时，大概需要4-5 个月，灵活安排学习时间，兼顾工作与生活；
- **授课形式：** 中英双语，线上与线下结合，满足不同的学习需求。



课程亮点

- 绩效为导向的教练学习路径
- 以绩效为导向的教练学习路径
- 融合多语言、多文化的国际教练平台
- 从“会做”到“成为”：教练身份的探索与建立
- 专业认证与实战并重

课程涵盖 ICF ACC 认证所需全部核心能力与课程时数，辅以实操练习、观察反馈与同伴教练，真正学以致用！

学习体验

互动式学习

每周举行的线上或线下课程，每次 2 小时，聚焦核心教练模块、理论与关键能力。

观察式教练指导

至少完成五次观察式教练指导，并获得书面反馈，不断打磨教练技巧。

反思日志 (REFLECTION JOURNALING)

通过结构化反思练习，深化理解，提升个人教练力。

导师教练

(MENTOR COACHING)

接受10小时的导师指导，包括小组指导和一对一指导。

同伴教练 (PEER COACHING)

与同伴互为教练角色，强化实战演练与技巧应用。

绩效评估 (PERFORMANCE EVALUATION)

提供 ICF 标准的教练能力评估，迈出通往 ICF ACC 认证的必经之路



灵活学习方式

全球化教练培训

无论你身处何地，你的教练之旅从这里开始。

TPC 项目提供线上与线下相结合的形式，并支持中文与英文授课，满足不同地区、语言背景与专业阶段学员的需求。

中文课程班

2025年8–9月班（线上，
普通话授课）

2025年10–11月班（线上，
普通话授课）

中文课程的时间表请参考第
8页开始的课程安排部分。

英文课程班

2025年8–9月班（线上）

2025年10–11月班（线上）

英文课程的时间表与详情请
参见以下网页：

[英文课程安排](#)

我们相信学习不该被时间、语言或进度限制。如果您完成了线下课程，还希望复习相关课程，不必担心——你可以选择网上课程录像回放。而且对于中英双语者，我们欢迎你自由切换语言、跨组学习，让教练成长之路更加灵活自由。



选择最适合你的形式，无论你在哪里。



导师一览



Han Ee Lim

ICF PCC & ACTC
20年以上教练经验
教练评估师 | 督导导师



Michelle Yeo

ICF PCC
15年以上教练经验
教练督导 | 培训导师



Andrew Calvert

ICF PCC
25年以上教练经验
组织参与顾问 | 培训导师



Kharmayne Ghadiali

ICF PCC
15年以上教练经验
培训导师



Michelle Yan

ICF PCC
15年以上教练经验
高管教练 | 组织发展顾问



Linda Liu

ICF PCC
心理健康咨询师
培训导师



为什么选择TPC?



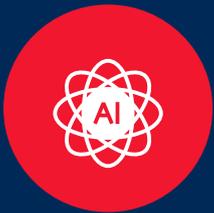
源自运动与绩效心理学的专业体系

- 课程融合运动与绩效心理学中的前沿理念与实践方法，提升心理韧性与教练干预的有效性。无论你来自企业管理、人力资源，还是希望转型为专业教练，这套体系都能带来实质支持。



连接全球教练社群，持续陪伴成长

- 通过国际教练共学平台 The Coaching Village，与来自世界各地的专业教练建立联系，参与教练练习、交流心得，在真实互动中持续提升。



AI辅助学习，让成长更精准高效

- 运用先进的人工智能技术，生成个性化反馈与学习建议，帮助你清晰定位成长盲点，让学习过程更贴合你的风格、更具实效。



课程安排 (中文班)

TPC 项目设计为学员能够在一个月内完成核心理论模块的学习。灵活的课程安排允许学员参加任意一期线上核心课程，以便在之后月份补上缺席的课程。课程将以中文（普通话）授课。

2025年8月/9月 (线上班 / Online)

周一上午：7:30-9:30 AM SGT

周四晚上：8:00-10:00 PM SGT

随时

模块一：教练导论 (自学)

8月18日

模块二：提升绩效的关键思维与方法

8月21日

模块三：有效协议与教练契约的建立

8月25日

模块四：教练中的关系动态与信任构建

8月28日

模块五：有意对话

9月1日

模块六：走进幕后，探索“被教练者是谁”

9月4日

模块七：激发学习动力，促进深度成长

9月8日

模块八：教练中的正念

9月11日

模块九：应用 Enso 教练模型

注：实践课程的时间将在报名确认后另行安排。



课程安排 (中文班)

TPC 项目设计为学员能够在一个月内完成核心理论模块的学习。灵活的课程安排允许学员参加任意一期线上核心课程，以便在之后月份补上缺席的课程。课程将以中文（普通话）授课。

2025年10月/11月 (线上班 / Online)

周二晚上：7:00–9:00 PM SGT

周三上午：7:30–9:30 AM SGT

| | |
|--------|---------------------|
| 随时 | 模块一：教练导论 (自学) |
| 10月21日 | 模块二：提升绩效的关键思维与方法 |
| 10月22日 | 模块三：有效协议与教练契约的建立 |
| 10月28日 | 模块四：教练中的关系动态与信任构建 |
| 10月29日 | 模块五：有意对话 |
| 11月4日 | 模块六：走进幕后，探索“被教练者是谁” |
| 11月5日 | 模块七：激发学习动力，促进深度成长 |
| 11月11日 | 模块八：教练中的正念 |
| 11月12日 | 模块九：应用 Enso 教练模型 |

注：实践课程的时间将在报名确认后另行安排。



准备开启 你的教练之旅了吗？

项目费用：

\$4,000 美元

*可分6期付款

课程安排：

八月/九月中文班 (线上)

十月/十一月中文班 (线上)



报名途径

扫描二维码访问项目官网报名
网址 <https://bit.ly/47BJFLh>



联系我们

如有任何疑问或想了解更多，
请联系我们：

微信服务号： 崛起国际教练中心

邮箱： info@emergeperformance.net

官网： <https://emergeperformance.net/>

领英： [Emerge Performance](#)

