

Competențele de bază ICF 2025

Lansate în Septembrie 2025



Actualizarea competențelor de bază ICF

Rezumat

Obiectivul principal al realizării analizei globale asupra profesiei de coaching în 2025 a fost acela de a înțelege modul în care practica de coaching a evoluat de la ultima analiză a profesiei, efectuată în 2019. Scopul a fost identificarea oricăror noi competențe care sunt acum esențiale pentru coachi, determinarea competențelor care nu mai sunt relevante și revizuirea competențelor existente acolo unde este cazul. Actualizările modelului ICF de competențe de bază în coaching au fost realizate prin metode riguroase, bazate pe dovezi, pentru a evalua modul în care s-au schimbat cunoștințele, abilitățile și alte caracteristici (KAO-uri) ale coachingului.

Analiza ocupațională, care a durat 14 luni, a utilizat o varietate de metode, inclusiv analize ale literaturii de specialitate, grupuri de discuții de tip focus grup, analize ale sarcinilor și cunoștințelor, abilităților și altor caracteristici (KAO uri), sondaje și o revizuire a modelului de competențe existent. Aceste abordări au fost concepute pentru a (a) identifica schimbările survenite în profesia de coaching de la ultima actualizare din 2019 și (b) determina modul în care aceste schimbări ar putea ghida actualizările modelului de competențe ICF. Acest model de competențe se bazează pe datele colectate de la aproape 3.000 de coachi din întreaga lume, incluzând atât membri ICF, cât și non-membri, și reprezentând o gamă diversă de discipline de coaching, medii de formare, stiluri de coaching și niveluri de experiență.

Deși nu sunt introduse noi competențe principale, au fost adăugate cinci sub-competențe noi și au fost revizuite 11 sub-competențe existente. A fost actualizată o definiție a competențelor și a fost adăugat un glosar de termeni. Glosarul se găsește în anexă

Modelul Competențelor de bază ICF

A. Baza

1. Demonstrează o practică etică

Definiție: Înțelege și aplică în mod consecvent codul de etică și standardele de coaching

1.01. Demonstrează integritate și onestitate în interacțiunile cu clienții, sponsorii și părțile implicate

1.02. Este sensibil la identitatea, mediul, experiențele, valorile și credințele clienților

1.03. Folosește un limbaj adecvat și respectuos față de clienți, sponsori și părțile implicate

1.04. Respectă Codul de etică al ICF și susține valorile fundamentale ICF

1.05. Păstrează confidențialitatea cu privire la informațiile despre clienți conform acordurilor cu părțile implicate și a legilor în vigoare

1.06. Menține distincțiile dintre coaching, consultanță, psihoterapie și alte profesii de sprijin

1.07. Recomandă clienții către alți profesioniști de sprijin, după caz

2. Întruchipează o mentalitate de coaching

Definiție: Participă constant la activități de învățare și dezvoltare personală și profesională în calitate de coach. Colaborează cu supervizori sau mentori de coaching după cum este necesar. Dezvoltă și menține o mentalitate deschisă, curioasă, flexibilă și centrată pe client.

- 2.01. Recunoaște faptul că doar clienții sunt responsabili pentru propriile alegeri.
- 2.02. Participă constant la activități de învățare și dezvoltare profesională în calitate de coach, inclusiv menținându-se informat în legătură cu cele mai bune practici actuale în domeniul coachingului și a utilizării tehnologiei.
- 2.03. Dezvoltă o practică permanentă de reflecție pentru a-și îmbunătăți activitatea de coaching
- 2.04. Este conștient de influența bias-urilor, a contextului și a culturii asupra propriei persoane și a celorlalți și rămâne deschis la aceste influențe
- 2.05. Folosește conștientizarea de sine și intuiția proprie în beneficiul clienților.
- 2.06. Dezvoltă și menține abilitatea de gestionare a propriilor emoții.
- 2.07. Menține o stare de bine emoțională, fizică și mentală înainte, pe parcursul și după fiecare sesiune.
- 2.08. Caută ajutor din surse externe atunci când este necesar
- 2.09. Cultivă deschiderea și curiozitatea în sine, în client și în cadrul procesului de coaching.
- 2.10. Rămâne conștient(ă) de influența propriilor gânduri și comportamente asupra clientului și a celorlalți

B. Co-crearea relației de coaching

3. Stabilește și menține acordul de coaching

Definiție: Creează un parteneriat cu clientul și cu părțile implicate pentru a defini un acord clar privind relația de coaching, procesul, planurile și obiectivele. Stabilește aceste acorduri pentru angajamentul general de coaching, precum și pentru fiecare sesiune de coaching.

3.01. Prezintă propria filosofie de coaching și definește clar ce este și ce nu este coachingul pentru clienții potențiali și părțile interesate.

3.02. Ajunge la un acord cu privire la ceea ce este și ceea ce nu este adecvat în cadrul relației de coaching, la ceea ce se oferă și ceea ce nu se oferă, precum și la responsabilitățile clientului și ale părților interesate relevante, inclusiv angajamentul de a lucra în direcția obiectivelor de coaching

3.03. Ajunge la un acord cu privire la directivele și parametrii specifici relației de coaching, cum ar fi logistica, onorariile, programarea, durata, încetarea, confidențialitatea și includerea altor persoane

3.04. Creează un parteneriat cu clientul și părțile interesate relevante pentru a stabili un plan și obiective generale de coaching

3.05. Creează un parteneriat cu clientul pentru a stabili compatibilitatea dintre client și coach

3.06. Creează un parteneriat cu clientul pentru a identifica sau a reconfirma ceea ce acesta dorește să realizeze în cadrul ședinței

3.07. Creează un parteneriat cu clientul pentru a defini ceea ce acesta consideră că trebuie să adreseze sau să rezolve pentru a obține ceea ce dorește să realizeze în cadrul ședinței

3.08. Creează un parteneriat cu clientul pentru a defini sau a reconfirma măsurile de succes pentru ceea ce clientul dorește să realizeze în cadrul angajamentului de coaching sau al sesiunii individuale

3.09. Colaborează cu clientul pentru a gestiona timpul și obiectivul sesiunii

3.10. Continuă coaching-ul în direcția rezultatului dorit de client, cu excepția cazului în care acesta indică altfel

3.11. Colaborează cu clientul pentru a încheia relația de coaching într-un mod care respectă atât clientul, cât și experiența de coaching

3.12. Revizuieste acordul de coaching atunci când este necesar, pentru a se asigura că abordarea de coaching răspunde nevoilor clientului

4. Cultivă încrederea și siguranța

Definiție: Lucrează în parteneriat cu clientul pentru a crea un mediu sigur, de susținere, care îi permite clientului să împărtășească liber. Menține o relație de respect și încredere reciprocă.

4.01. Caută să înțeleagă clientul în contextul său, care poate include identitatea, mediul, experiențele, valorile și credințele acestuia.

4.02. Demonstrează respect pentru identitatea, percepțiile, stilul și limbajul clientului și își adaptează coachingul la client.

4.03. Recunoaște și respectă unicitatea talentelor, intuițiile și munca clientului în procesul de coaching.

4.04. Manifestă sprijin, empatie și preocupare pentru client

4.05. Recunoaște și sprijină exprimarea de către client a sentimentelor, percepțiilor, preocupărilor, convingerilor și sugestiilor sale

4.06. Dă dovadă de deschidere și transparență ca modalitate de a-și arăta vulnerabilitatea și de a construi încrederea cu clientul.

5. Menține prezența

Definiție: Este pe deplin conștient și prezent cu clientul, utilizând un stil deschis, flexibil, echilibrat și încrezător.

- 5.01. Rămâne concentrat, atent, empatic și receptiv la client
- 5.02. Dă dovadă de curiozitate pe întreg parcursul procesului de coaching
- 5.03. Rămâne conștient de ceea ce apare în pentru sine și pentru client în timpul procesului de coaching
- 5.04. Își gestionează propriile emoții pentru a rămâne prezent alături de client
- 5.05. Demonstrează încredere în lucrul cu emoțiile puternice ale clientului în timpul procesului de coaching
- 5.06. Se simte confortabil să lucreze într-un spațiu de necunoscut.
- 5.07. Creează sau permite spațiu pentru tăcere, pauză sau reflecție

C. Comunică eficient

6. Ascultă activ

Definiție: Se concentrează asupra a ceea ce spune și nu spune clientul pentru a înțelege pe deplin ceea ce este comunicat în contextul sistemelor clientului și pentru a sprijini exprimarea de sine a clientului

- 6.01. Ține cont de contextul, identitatea, mediul, experiențele, valorile și credințele clientului pentru a spori înțelegerea a ceea ce comunică clientul.
- 6.02. Reflectă sau sumarizează ceea ce comunică clientul pentru a asigura claritate și înțelegere.
- 6.03. Recunoaște și întreabă atunci când există ceva mai mult decât comunică clientul.
- 6.04. Observă, recunoaște și explorează emoțiile, schimbările de energie, indiciile nonverbale sau alte comportamente ale clientului.
- 6.05. Integrează cuvintele clientului, tonul vocii și limbajul corporal al clientului pentru a determina sensul complet al mesajului transmis de client.
- 6.06. Observă tendințele în comportamentele și emoțiile clientului de-a lungul sesiunilor pentru a discerne teme și tipare

7. Evocă conștientizarea

Definiție: Facilitează înțelegerea și învățarea clientului prin utilizarea unor instrumente și tehnici precum întrebările puternice, tăcerea, metafora sau analogia.

- 7.01 Ține cont de experiența clientului atunci când decide ce ar putea fi cel mai util.
- 7.02. Provoacă clientul ca o modalitate de a evoca conștientizarea sau înțelegerea.
- 7.03. Pune întrebări despre client, cum ar fi modul său de gândire, valorile, nevoile, dorințe și convingeri
- 7.04. Pune întrebări care îl ajută pe client să exploreze dincolo de gândirea curentă
- 7.05. Invită clientul să împărtășească mai multe despre experiența sa de moment
- 7.06. Observă ceea ce funcționează pentru a spori progresul clientului
- 7.07. Ajustează abordarea de coaching ca răspuns la nevoile clientului
- 7.08. Ajută clientul să identifice factorii care influențează modelele actuale și viitoare de comportament, gândire sau emoție
- 7.09. Invită clientul să genereze idei despre cum poate merge mai departe și despre ceea ce este dispus sau capabil să facă
- 7.10. Sprijină clientul în recadrarea perspectivelor.
- 7.11. Împărtășește fără atașament observații, cunoștințe și sentimente, care au potențialul de a genera noi perspective pentru client

D. Cultivează învățarea și creșterea

8. Facilitează creșterea clientului

Definiție: Creează un parteneriat cu clientul pentru a transforma învățarea și înțelegerea în acțiune. Promovează autonomia clientului în procesul de coaching.

- 8.01. Lucrează cu clientul pentru a integra noua conștientizare, înțelegere sau învățare în viziunea sa asupra lumii și în comportamentele sale.
- 8.02. Creează un parteneriat cu clientul pentru a concepe obiective, acțiuni și măsuri de responsabilizare care să integreze și să extindă noile învățături.
- 8.03. Recunoaște și sprijină autonomia clientului în elaborarea obiectivelor, acțiunilor și metodelor de responsabilizare.
- 8.04. Sprijină clientul în identificarea rezultatelor potențiale sau a învățăturilor rezultate din pașii de acțiune identificați
- 8.05. Invită clientul să analizeze modul în care să meargă mai departe, inclusiv resursele, sprijinul și potențialele bariere
- 8.06. Creează un parteneriat cu clientul pentru a rezuma învățarea și înțelegerea în cadrul sau între sesiunile de coaching.
- 8.07. Creează un parteneriat cu clientul pentru a integra cunoștințele dobândite și pentru a susține progresul pe toată durata procesului de coaching
- 8.08. Recunoaște progresele și succesele clientului
- 8,09. Creează un parteneriat cu clientul pentru încheierea sesiunii

Anexă: Competențele de bază ICF – Glosar de termeni

Responsabilitate: Responsabilitatea de a respecta angajamentele și acțiunile stabilite în timpul procesului de coaching.

Acord: Un document formal întocmit între un profesionist ICF și client(i)/sponsor(i), care prezintă termenii, așteptările și condițiile relației de coaching. De obicei, acesta include detalii precum obiectivele coachingului, durata și frecvența sesiunilor, politicile de confidențialitate, condițiile de plată, politicile de anulare și responsabilitățile atât ale coachului, cât și ale clientului.

Analogie: O comparație între două lucruri care evidențiază asemănările dintre ele, adesea pentru a explica sau clarifica un concept, un proces sau o situație.

Autonomie: Capacitatea clientului de a lua decizii independente și de a acționa pe baza propriilor valori și convingeri.

Convingeri: Convingeri personale, presupuneri și interpretări care modelează modul în care un client se vede pe sine, pe ceilalți și lumea.

Bias: O diferență în percepție, interpretare sau judecată — modelată de credințe, valori, preferințe și presupuneri culturale internalizate — care poate duce la o predilecție pentru sau împotriva unei idei, a unui obiect, a unui grup sau a unui individ.

Limbajul corpului: Comunicarea nonverbală prin gesturi, expresii faciale și postură, care poate oferi perspective asupra sentimentelor și atitudinilor unui client.

Provocări: Intervenții care stimulează gândirea, oferite de coach pentru a perturba tiparele de comportament, presupunerile sau poveștile obișnuite ale clientului.

Client: Persoana, echipa sau membrul unui grup care beneficiază de coaching, mentorat, supervizare sau care se află în formare de coaching.

Sistemele clientului: Rețeaua de relații și medii care influențează viața și deciziile clientului.

Supervizor de coaching: Un coach cu experiență care se angajează într-un dialog reflexiv și într-un proces colaborativ cu un coach (sau un grup de coach-i) în scopul dezvoltării și învățării personale, profesionale și etice.

Abordarea de coaching: Metodele și tehnicile specifice utilizate de un coach pentru a facilita creșterea și dezvoltarea clientului.

Angajamentul de coaching: Interacțiunea structurată dintre un profesionist ICF și client(i)/sponsor(i). Acest angajament cuprinde întregul proces de coaching, inclusiv evaluarea inițială, stabilirea obiectivelor, sesiunile regulate de coaching, monitorizarea progresului și evaluarea rezultatelor.

Filozofia de coaching: Teoria, convingerile și principiile care stau la baza practicii unui coach și a interacțiunilor sale cu clienții.

Relația de coaching: O relație stabilită între profesionistul ICF și client(i)/sponsor(i) în baza unui acord sau a unui contract care definește responsabilitățile și așteptările fiecărei părți.

Confidențialitate: Protejarea oricărei informații obținute în cadrul sau în legătură cu relația de coaching, cu excepția cazului în care există un motiv sau o cerință legală, o amenințare de vătămare sau consimțământul scris al clientului pentru a divulga informația.

Context: Combinația unică de circumstanțe, experiențe, cultură, identitate, mediu și viziune asupra lumii care modelează modul în care o persoană se înțelege pe sine, pe ceilalți și lumea înconjurătoare.

Cultură: Valorile, credințele, limba, modul de comunicare, normele și practicile comune ale unui grup, care contribuie la definirea acestuia ca colectiv și care influențează comportamentul și procesul decizional.

Empatie: Capacitatea de a înțelege și de a împărtăși sentimentele unei alte persoane.

Schimbări de energie: Modificări ale nivelurilor de energie emoțională sau fizică ale unui client, care pot avea un impact asupra implicării și progresului său în coaching.

Mediu: Împrejurimile fizice și sociale care afectează experiențele și deciziile unui client.

Experiențe: Evenimentele și interacțiunile care modelează percepțiile, convingerile și comportamentele unui client.

Ancorat: A fi stabil și centrat, referindu-se adesea la capacitatea unui coach de a rămâne calm și concentrat în timpul sesiunilor.

Profesii de ajutor/sprijin: Domenii precum consilierea, terapia și asistența socială care oferă asistență și sprijin persoanelor, suprapunându-se uneori cu practicile de coaching.

Identitate: Sentimentul de sine al clientului, incluzând valorile, convingerile, contextul cultural, rolurile, experiențele trăite, personalitatea și modul în care se vede și se definește în lume.

Perspective: Noi înțelegeri sau realizări care apar în timpul procesului de coaching, conducând la creștere personală.

Cunoștințe: Informații sau abilități, dobândite prin studiu, observație, practică sau experiență directă.

Indicator de succes: Criterii utilizate pentru a evalua eficacitatea și rezultatele procesului de coaching.

Mentor de coaching: Un coach experimentat care facilitează un proces de învățare colaborativ (mentorat de coaching) prin care se oferă feedback unui alt coach pe baza sesiunilor de coaching observate sau înregistrate, pentru a-i ajuta să-și dezvolte în continuare stilul și abilitățile unice de coaching, în conformitate cu Competențele de bază ale ICF.

Metafora: O figură de stil în care un lucru este descris ca altul, creând o comparație implicită. În coaching, metaforele sunt utilizate pentru a ajuta clienții să-și înțeleagă experiențele, sentimentele sau situațiile, prin raportarea acestora la concepte mai familiare sau mai vii.

Observații: Actul de a remarca și interpreta comportamente și tipare în acțiunile și interacțiunile unui client.

Crearea unui parteneriat / Colaborare: Coach-ul și clientul lucrează în colaborare către un obiectiv comun, centrat pe client, care susține, încurajează și respectă autonomia clientului în procesul de coaching.

Percepții: Modul în care clienții interpretează și înțeleg experiențele și mediul înconjurător.

Întrebări puternice: Utilizarea unor întrebări care provoacă pentru a stimula gândirea și reflecția în profunzime la clienți.

Prezență: Capacitatea coach-ului de a fi pe deplin atent și implicat alături de client în timpul sesiunilor.

Progres: Avansarea sau îmbunătățirea spre obiectivele și dezvoltarea clientului pe parcursul procesului de coaching.

Practica reflexivă: Procesul de autoanaliză și de învățare din propriile experiențe pentru a îmbunătăți abilitățile de coaching și eficacitatea acestuia.

Recadrarea perspectivei: Sprijinirea clientului pentru a privi o situație, o convingere sau o experiență dintr-o perspectivă nouă, astfel încât acesta să poată descoperi noi semnificații, perspective sau posibilități.

Gestionarea propriilor emoții: Capacitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona propriile reacții emoționale într-un mod sănătos și conștient.

Sesiune: O perioadă de timp în care un coach și un client au o conversație de coaching.

Sponsor: Entitatea (inclusiv reprezentanții acesteia) sau persoana fizică care plătește și/sau organizează sau definește serviciile de coaching care urmează să fie furnizate. Aceasta include persoanele care au responsabilitatea parentală pentru minori.

Părți interesate: O persoană, de obicei din cadrul unei organizații, care are un interes în progresul clientului prin coaching.

Emoție puternică a clientului: Răspunsuri sau experiențe emoționale intense exprimate de client în timpul unei sesiuni de coaching.

Stil: Modul unic în care un coach interacționează cu clienții și conduce sesiunile.

Succes: Atingerea obiectivelor și a rezultatelor pozitive prin procesul de coaching.

Tehnologie: Instrumente, platforme și sisteme utilizate de coachi pentru a îmbunătăți procesul de coaching. Acestea pot include platforme digitale de coaching, aplicații pentru

self-coaching, instrumente de videoconferință și sisteme de inteligență artificială care facilitează urmărirea obiectivelor, comunicarea și monitorizarea progresului.

Valoare sau valori: Principiile și standardele care ghidează comportamentul și luarea deciziilor unei persoane.

Bunăstarea: Starea emoțională și psihologică a unei persoane, caracterizată prin sănătate și fericire generală, care include reziliența, emoțiile pozitive și capacitatea de a face față cu succes provocărilor vieții.

Fără atașament: Practica de a se implica în procesul de coaching fără a se atașa excesiv de anumite rezultate, ceea ce permite flexibilitate și deschidere.

Viziune asupra lumii: Perspectiva generală din care o persoană percepe și interpretează lumea, influențându-i convingerile, valorile și acțiunile.



Inspiră. Transformă. Prosperă.

