



PCC패키지

(3Cs 5개 과정 + PCC준비반)

5개 과정 필수 수료

- 3Cs I Basic (기초 20h)
- 3Cs II Plus (심화 24h)
- 3Cs II Process & Marketing (역량 24h)
- 3Cs III Coaching Technology (심화 24h)
- 3Cs III Group Coaching (심화 24h)

+ PCC 준비반(CiTCPC)

코칭의 기본기를 다지는 첫 걸음

3Cs | Basic



과정 개요

- 교육 시간: 20시간(총 3일)
- 교육 대상:
 - 코칭에 관심이 있거나, 코칭을 시작하고자 하는 모든 분
 - 코칭 리더십을 발휘하고자 하는 리더
 - 3Cs | Basic 강사로서 비전을 가지고 있는 전문코치
- 교육 비용: 473,000원 (VAT포함)
- 교육 장소: CiT코칭연구소 / 온라인(Zoom)
- 교육 인증:
 - (사)한국코치협회 기초 프로그램
 - ICF 국제코칭연맹 Level 2 프로그램

과정 특징

“합리적인 가격, 합리적인 시간, 탁월합니다.”



“한국에서 가장 뛰어난 코칭 기본 프로그램입니다.”



“3Cs를 통해서 코칭을 시작할 수 있다는 자신감이 생겼어요!”

코칭을 처음 시작하는 학습자에 최적화된 구성

코칭을 적용하고자 하는 모든 대상자들에게 적용할 수 있는 콘텐츠

코칭 대화 모델 체화를 위한 다양한 코칭 실습 기회 제공

코칭의 기본기를 다지는 첫 걸음

3Cs | Basic



세부 내용

[과정 최신 소식 보기](#) class@citkorea.co.kr

일차	모듈	목표	내용
1일차 (8.5H)	M1. 코칭에 대한 이해	코칭 대화의 특징 이해	<ul style="list-style-type: none">일반 대화와 코칭 대화의 차이코칭철학
	M2. 코칭스킬: 질문하기	코칭 질문 이해 중립적 언어와 호기심의 관계성 이해	<ul style="list-style-type: none">질문의 파워다양한 형태의 코칭질문법 학습 및 실습<ul style="list-style-type: none">- 열린 질문- MDFP™: Meta View, Details, Future, Past
	M3. 코칭스킬: 경청하기	경청의 중요성 이해	<ul style="list-style-type: none">중립적 언어호기심을 통해 익히는 코칭 질문법호기심 스펙트럼
2일차 (8.5H)	M4. 코칭스킬: 인정하기	인정하기에 대한 이해 및 실습	<ul style="list-style-type: none">코치에게 중요한 경청의 4단계 특성대화 구성 요소: 비언어적 커뮤니케이션의 중요성FEN™ 경청
3일차 (3H)	M5. 코칭 대화 모델	코칭 대화 모델 학습 및 실습	<ul style="list-style-type: none">인정하기의 정의인정하기의 범위코칭에서 인정하기의 효과와 적용
	M6. 코칭 프로세스	코칭 대화 모델 학습 및 실습	<ul style="list-style-type: none">코칭 대화 모델의 정의와 그 효과성 파악STAR™ 코칭대화모델 단계별 중요 포인트 학습STAR™ 코칭대화모델 코칭 데모
	M7. 코칭하기 & 코칭접근법 활용하기	실제적인 코칭 활용 방안 모색	<ul style="list-style-type: none">코칭 영역: 코칭하기와 코칭접근법 활용하기를 구분코칭 활용 전략 세우기: 코칭 전문가로서, 혹은 조직원으로서 코칭하기와 코칭접근법 활용하기를 파악하고 그 효과성 파악
	마무리	과정 Wrap up 및 축하	<ul style="list-style-type: none">주요 내용 복습라이프 밸런스 훌KAC 코칭 실습

전문코치가 되는 심화 과정

3CS || Plus



과정 개요

- 교육 시간: 24시간(총 3일)
- 교육 대상:
 - 기초 교육 이수 이후, 코칭의 역량을 높이고 싶은 모든 분
 - 코칭 대화 모델과 감정 코칭을 깊이 있게 배우고 싶은 분
 - KPC 자격증 취득을 원하시는 분
- 교육 비용: 880,000원 (VAT포함)
- 교육 장소: CiT코칭연구소 / 온라인(Zoom)
- 교육 인증:
 - (사)한국코치협회 심화 프로그램
 - ICF 국제코칭연맹 Level 2 프로그램

과정 특징

“KPC 자격을 준비한다면 필수로 들어야 합니다!”



“코칭 실력을 업그레이드하는 데 탁월한 과정이었습니다.”



“문제가 아닌 사람을 바라보는 코칭을 제대로 배웠습니다.”

코칭 실력을 점검하고 심화로 향상시키는데 최적화된 컨텐츠

전문 코치로서 장기 세션 운영과 깊이 있는 감정 코칭의 노하우 제공

풍부한 실습으로 코칭 현장에서 직면하는 이슈 해결 방법 터득

3Cs II Plus



세부 내용

[과정 최신 소식 보기](#) | manager@citkorea.co.kr

일차	모듈	목표	내용
1일차 (8H)	M0. 들어가기	코칭 대화의 특징 이해	<ul style="list-style-type: none"> ICF 핵심코칭역량 자가 평가 3Cs II Plus 목표 설정 3Cs의 방향성 (철학과 존재 코칭)
	M1. 에너지 듣기	코치의 직관 활용의 이해	<ul style="list-style-type: none"> 직관을 활용한 코칭 코칭 장면에서의 직관 활용 : 느낌, 은유, 이미지, 주변 사물
	M2. 질문하기	코칭 전체 역량의 한 부분으로서의 질문 이해	<ul style="list-style-type: none"> Why 질문 관점 질문
	M3. 코칭언어	코칭에서의 언어의 중요성 파악 및 습득	<ul style="list-style-type: none"> 언어의 한계와 위험성 간단 명료한 언어와 중립적 언어 코칭 역량 자가 평가하기
2일차 (8H)	M4. 코칭관계	코칭 관계 형성을 위한 중요 요소 파악 및 코치 Identity 명확화	<ul style="list-style-type: none"> 코칭관계란? 코칭계약 비밀유지 신뢰감과 친근감 코치로서의 존재감(Coaching Presence) 코칭과 유사영역과의 차이점
	M5. 코칭 대화 모델: STAR	코칭 프로세스 안에서 STAR 코칭대화모델의 이해 및 활용	<ul style="list-style-type: none"> STAR 코칭대화모델 리뷰 이슈(Issue), 코칭목표(Target), 코칭세션목표 목표를 생생하게 그리기 코칭데모: STAR의 Story와 Target 단계 코칭 데모 Big Target과 small target 이슈를 코칭하지 말고 고객을 코칭하기 홀딩(Holding)하기 실행계획 세우기 세션과 세션 사이 연결점
3일차 (8H)	M6. FEN: Fact, Emotion, Needs	FEN을 활용한 존재 코칭 이해 및 실습	<ul style="list-style-type: none"> FEN(Fact, Emotion, Needs) <ol style="list-style-type: none"> Emotion(감정) : 삶의 질을 알려주는 센서 Needs(욕구) : Needs와 Wants(바람)의 차이 Fact(사실) : 객관적 사실과 주관적 해석
	마무리	과정 Wrap up 및 축하	<ul style="list-style-type: none"> 과정 목표 달성을 점검 및 축하

3Cs II

Process & Marketing



과정 개요

- 교육 시간: 24시간(총 3일)
- 교육 대상:
 - 코치로서 마케팅과 코칭 비즈니스를 시작하고자 하는 분
 - KAC 취득 후 적극적으로 코칭을 시작하고자 하는 분
 - 자신만의 코칭 프로세스를 확립하고 싶으신 분
- 교육 비용: 880,000원 (VAT포함)
- 교육 장소: CiT코칭연구소 / 온라인(Zoom)
- 교육 인증:
 - (사)한국코치협회 기초 프로그램
 - ICF 국제코칭연맹 Level 2 프로그램

과정 특징

“수업을 통해 유료 코칭을 본격적으로 할 수 있었습니다.”



“코치님들의 노하우와 체계적인 내용이 빛을 발하는 수업!”



“전문코치로 활동하는데 필요한 준비를 할 수 있는 프로그램이에요.”

전문코치로서의 **비전과 코칭 비즈니스에 대한 계획** 수립

유료 고객확보를 위한 전문 프로세스와 노하우 습득

기업코칭과 다회기 일대일 **코칭 프로세스에 대한 전문성 향상**

Process & Marketing



세부 내용

[\[e\] 과정 최신 소식 보기](#) [\[✉\] support@citkorea.co.kr](mailto:support@citkorea.co.kr)

일차	모듈	목표	내용
1일차 (8H)	M1. 전문코치와 코칭 비즈니스	전문코치의 자격과 역량 이해	<ul style="list-style-type: none"> 전문코치와 코칭 비즈니스 전문코치로서 갖춰야 하는 기본 조건 국제코치연맹 인증코치 기준 코칭의 분류
	M2. 전문코치로서의 나의 비전	코치로서의 비전과 목적 수립	<ul style="list-style-type: none"> 전문코치가 되고자 하는 목적 10년 뒤 코치로서의 나의 모습
	M3. 코칭 비즈니스에 대한 이해	나만의 코칭 비즈니스 성공 전략 수립	<ul style="list-style-type: none"> 코칭 비즈니스의 허와 실 코칭 비즈니스의 특징 코칭 마케팅 코칭 비즈니스의 장애요소 니치마켓 엘레베이터 스피치
2일차 (8H)	M4. 일대일 개인 코칭 프로세스	체계적인 일대일 코칭 관리 방안 체득	<ul style="list-style-type: none"> 일대일 코칭 마케팅의 중요 개념 코칭 데모 샘플 코칭 코칭 계약 환영(웰컴) 세션 중간 세션 마무리 세션
3일차 (8H)	M5. 일대일 기업코칭 프로세스	기업코칭 특성 기반 프로세스 체득	<ul style="list-style-type: none"> 기업 코칭의 특징 일대일 기업 코칭 프로세스 이해 <ul style="list-style-type: none"> - 1~2세션: 관계 형성, 오리엔테이션, 목표 설정 - 중간 세션 진행과 성찰 - 마지막 세션: 목표 달성을 평가, 축하 - 평가 설문 - 보고서 작성하기 - 팔로우업
	M6. 코칭 비즈니스를 위한 전략 및 실행 계획	비전 설정과 실행계획 수립	<ul style="list-style-type: none"> 전문코치로서의 정상궤도의 모습 상상하기 1년 뒤 모습 상상하기 현재의 자신의 모습 실행계획 수립

3Cs III

Coaching Technology



과정 개요

- 교육 시간: 24시간(총 3일)
- 교육 대상:
 - 코칭 역량 향상을 원하는 (사)한국코치협회 KAC 자격 이상의 전문 코치
 - 다양한 코칭 기법과 스킬을 체계적으로 학습하고 싶은 전문 코치
 - 국내·국제 자격 취득(자격 연장)을 계획하고 있는 전문 코치
- 교육 비용: 1,100,000원 (VAT 포함)
- 교육 장소: CiT코칭연구소 / 온라인(Zoom)
- 교육 인증:
 - (사)한국코치협회 심화 프로그램
 - ICF 국제 코칭 연맹 Level 2 프로그램

과정 특징

“테크닉별로 깊게 배우고 실습할 수 있어 좋았어요.”



“얼어가는 Tool이 많아 돈과 시간이 아깝지 않아요!”



“코칭 대화에 생명력을 불어넣어 주는 것 같습니다.”

코칭 장면에 바로 적용할 수 있는 코칭 방법 습득

이론-데모(시연)-실습 3단계로 구성된 체계적인 진행 방식

6개 핵심 코칭기술 / 35가지 실전 코칭 스킬을 담은 알찬 구성



세부 내용

[\[e\] 과정 최신 소식 보기](#) [\[envelope\] manager2@citkorea.co.kr](mailto:manager2@citkorea.co.kr)

일차	모듈	목표	내용
1일차 (8.5H)	M1. 관점 코칭	이슈에 대한 관점의 중요성 인지 및 다양한 관점으로 코칭하는 역량 습득	<ul style="list-style-type: none"> 관점 코칭이란? 다양한 안경 착용하기 <ul style="list-style-type: none"> - 적용 상황과 공식 - 카드를 활용한 관점 코칭 데모와 2인 1조 실습 리프레임 <ul style="list-style-type: none"> - 적용 상황과 공식 - 리프레임을 활용한 2인 1조 실습
	M2. 가정·신념 찾기 코칭	변화를 방해하는 내면의 가정과 신념을 발견하는 역량 습득	<ul style="list-style-type: none"> 가정·신념 찾기 코칭이란? 이해와 활용 <ul style="list-style-type: none"> - 적용 상황과 공식 - 코칭 데모와 2인 1조 실습
2일차 (8.5H)	M3. 감정 코칭	고객의 감정을 다루는 코칭 역량 습득	<ul style="list-style-type: none"> 감정 코칭이란? 감정 코칭에서 사용하는 스킬 <ul style="list-style-type: none"> - 적용 상황과 공식 - 코칭 데모와 2인 1조 실습
	M4. 가치 찾기 코칭	고객 삶의 가치 탐색 및 작동 방식을 발견하는 코칭 역량 습득	<ul style="list-style-type: none"> 가치 찾기 코칭이란? 적용상황과 공식 <ul style="list-style-type: none"> - 최고의 경험 찾기: 2인 1조 코칭 실습 - 미래의 자신 찾기: 코칭 데모와 샌드박스 코칭 실습 - 가치 매트릭스 - 생애 곡선: 2인 1조 코칭 실습 - 기타 공식
3일차 (3H)	M5. Here & Now 코칭	내적 갈등 상황에서 내면의 '나'를 인정하고 주도성을 높이는 코칭 역량 습득	<ul style="list-style-type: none"> Here & Now 코칭이란? <ul style="list-style-type: none"> - 적용 상황과 공식 - 코칭 데모와 2인 1조 실습
	M6. 해결중심 단기코칭	문제보다 해결에 초점을 맞추는 코칭 역량 습득	<ul style="list-style-type: none"> 해결중심 단기코칭이란? <ul style="list-style-type: none"> - 적용 상황과 공식 - 2인 1조 실습
	M7. 다양한 스킬	코칭대화에서 활용할 수 있는 코칭 스킬 이해	<ul style="list-style-type: none"> 35가지 코칭 스킬 종합 설명

3Cs II Group Coaching



과정 개요

- 교육 시간: 24시간(총 3일)
- 교육 대상:
 - 개인 코칭을 넘어 그룹 코칭 역량을 키우고 싶은 KAC 자격 이상 코치
 - 조직 내 그룹코칭을 설계하고 운영하려는 HR 및 사내코치
 - 다회기 그룹코칭 프로그램을 직접 설계·운영해보고 싶은 코치
- 교육 비용: 1,100,000원 (VAT포함)
- 교육 장소: CiT코칭연구소 / 온라인(Zoom)
- 교육 인증:
 - (사)한국코치협회 기초 프로그램
 - ICF 국제코칭연맹 Level 2 프로그램

과정 특징

“그룹코칭의 설계부터 평가까지 촘촘하게 배울 수 있는 기회”



“이론을 넘어 현장에서 바로 활용할 수 있는 실전형 강의!”



“경험과 관점이 확장되는 그룹코칭의 본질을 느낄 수 있는 프로그램”

✓ 그룹코칭의 **기획부터 실행까지** 전 과정 습득

✓ 그룹코칭 실제 운영에 필요한 **워크북과 Tool 제공**

✓ 소그룹 실습을 통해 그룹코칭을 **직접 경험하고 역량을 체득**

바로 적용 가능한 그룹코칭의 A to Z

3Cs II Group Coaching



세부 내용

[과정 최신 소식 보기](#) support@citkorea.co.kr

일차	모듈	목표	내용
1일차 (8H)	M1. 그룹코칭 이해	그룹코칭의 특성과 구조적 이해	<ul style="list-style-type: none">그룹코칭vs팀코칭 차이점그룹코칭 정의그룹코칭의 구조 스펙트럼비구조화 반구조화 구조화 그룹코칭의 특성그룹코칭의 성공 요인그룹코칭의 효과
	M2. 그룹코칭 프로세스	사전/진행/사후 단계별 설계 포인트 이해 및 실습	<ul style="list-style-type: none">그룹코칭의 사전 프로세스<ul style="list-style-type: none">- HR 담당자와의 니즈 파악 질문 리스트- 그룹코칭과 진단- 성과 평가 Kirkpatrick 4단계 평가 모델- 성과 평가 사전 사후 진단- 참가자 워크북 제작- 개별 오리엔테이션 진단 디브리핑
2일차 (8H)	M2. 그룹코칭 프로세스	사전/진행/사후 단계별 설계 포인트 이해 및 실습	<ul style="list-style-type: none">그룹코칭의 코칭 진행 프로세스그룹코칭의 사후 프로세스
	M3. 그룹코칭 진행	목표세션 그룹코칭 실습	<ul style="list-style-type: none">목표세션 진행 실습<ul style="list-style-type: none">- 전체 오리엔테이션- AI 인터뷰 실시 & 상호 공유- 미션문 작성- 진단결과분석, 개별 대목표 세우기 & 공유- 세부목표설정 & 공유- 실행계획, 규칙, 일반사항&마무리
3일차 (8H)	M3. 그룹코칭 진행	중간/마지막 세션 그룹 코칭 실습	<ul style="list-style-type: none">그룹다이나믹을 위한 코칭 기법 습득 및 실습<ul style="list-style-type: none">- 그룹 다이나믹의 의미- 일대일 코칭스킬과 그룹 코칭스킬의 차이중간세션 진행 실습<ul style="list-style-type: none">- 중간세션 중요 요소- 비구조화 그룹코칭 세션주제 정하기마지막세션 진행 실습<ul style="list-style-type: none">- 마지막 세션 중요 요소- 축하하기 실습

PCC 준비반

과정 개요

- 교육 내용
 - 프랙티스(32H): kick-off 워크숍, 그룹멘토코칭, 1:1 코칭 슈퍼비전
옵저브드 코칭(멘토코칭), 버디그룹코칭
 - 테스트(8H): 온라인 필기시험, 필기시험 리뷰 워크숍, 온라인 실기시험
- 교육 대상
 - 3Cs I - III 5개 워크숍을 이수한 코치
 - 코칭실습 100시간 이상(유료코칭 50시간 이상, 고객 8명 이상)인 코치
 - 입과일 기준 3명 이상의 유료고객이 확보된 코치
- 교육 비용: 4,290,000원 (VAT포함)
 - 3Cs 워크숍과 통합결제 시 5~10% 할인
 - CiTCPC 설명회 참석 시 3% 할인
- 교육 장소: 혼합(오프라인/Tele/온라인 (Zoom))
- 교육 인원 및 시간:
 - 약 5개월 간 진행
 - 최소 5인~최대 10인 이하

과정 특징



“PCC 자격 준비 뿐만 아니라 3Cs 과정을 체계적으로 마무리할 수 있는 시스템”

“나의 코칭이 발전할 수밖에 없는 시스템과 운영, 코칭다운 코칭을 할 수 있는 과정”



- ✓ PCC 취득을 위한 모든 요건(교육 이수 시간, 멘토코칭 시간 등)을 충족하는 과정
- ✓ ICF에서 PCC 자격 취득 시, **실기시험(녹음 테이프 및 스크립트 제출) 대체**(프로그램 내 온라인 실기시험 진행)
- ✓ CiTCPC 취득 후 PCC 취득 시 **3Cs 멘토코치 활동 기회 제공**

PCC 준비반

세부 내용

 manager2@citkorea.co.kr

Step 1. 코칭역량 실전 프랙티스 (32H)



Step 2. 코칭역량 테스트 (8H)



* 자체 진행 시간은 교육시간에 포함되지 않습니다.

① Kick-off 워크숍

- (9:00~18:00 / 8H)
- 오리엔테이션
- 코칭데모 및 코더코

② 그룹멘토코칭

- (20:30~22:00 / 1.5H) * 8회
- 사전 과제 필수
- 코칭실습과 피드백

③ 1:1 코칭 슈퍼비전

- (사)한국코치협회 멘토코칭에 해당
- 멘토코치와 개별 일정 협의

④ 옵저브드 코칭(멘토코칭)

- (사)한국코치협회 코치더코치에 해당
- 옵저빙코치 3명과 개별 일정 협의 후 총 6세션 진행
- 6세션 중 4세션에 대해 서면 피드백 제공

⑤ 버디그룹코칭

- (20:30~22:00 / 1.5H) * 7회
- 참가자들 간 상호 실습
- 리딩코치는 1.5H 실습시간 인정

⑥ 온라인 필기시험

- 5-6일간 진행
- 오픈북 개인별 작성 후 제출
- 주관식 20-25문제

⑦ 리뷰 워크숍

- (9:30~17:30 / 7H)
- 온라인 필기시험 답변 내용 리뷰
- 온라인 실기시험 대비 코치더코치

⑧ 온라인 실기시험

- 1:2 방식(심사비 별도 330,000원)
- 개인별 일정 조율(안내 5분, 실습 40분, 피드백 15분)
- PCC 시험 시, 녹음 테이프 및 스크립트 제출 대체