

به نام او که ما را زندگی داد

## سلام، امیدوارم که سلامت و شاداب باشید

به شما تبریک می‌گوییم که اولین قدم را در جهت تغییر و رسیدن به رضایت درونی برداشتید هدف از بیان این مطالب آشنایی شما با فرایند کوچینگ و چگونگی عملکرد کوچ است. از فرصتی که می‌گذارید و این مطالب را با دقت مطالعه می‌کنید از شما صمیمانه سپاسگزارم.





# کوچینگ چیست؟



کوچینگ همان مربیگری است. این کلمه ابتدا از ورزش وارد حوزه ی کسب و کار ،سپس وارد همه ی حوزه های زندگی شد . کوچینگ هنر تسهیل کردن راه برای رسیدن به هدف است . مجموعه مهارت هایی است که منجر به شکوفایی استعدادها و پتانسیل های مراجع می شود تا بتواند در زندگی شخصی و حرفه ای خود کارایی و عملکرد بهتری داشته باشد .

## اما... چگونه؟

کوچینگ یک فرآیند مبتنی بر همکاری است که من به شما کمک می کنم تا هدف خود را مشخص کنید و به درک روشنی از آن برسید و با انتخاب راهکارهای مناسب به سمت آن چیزی که واقعاً در زندگی می خواهید حرکت کنید . من به شما کمک می کنم که به موفقیتی که دلخواه شماست و لیاقتش را دارید برسید .



## کوچ پطور در جلسات کوچینگ به من کمک میکند؟

من به عنوان کوچ آموزش های لازم را دیده ام تا با کمک گرفتن از ابزار کوچینگ ، درونیات شما را ببینم و شما را با خودتان ، نقاط قوت و نقاط ضعف ( نقاط قابل بهبود ) و توانمندی هایتان رو به رو کنم .

بدین طریق شما به کشف مواردی در مورد خودتان می رسید که تا کنون از آنها بی اطلاع بوده اید . با این دیدگاه جدید از خودتان ، شما قادر خواهید بود که از موانع خود عبور کنید و به سمت موفقیت حرکت کنید تجربیات شخصی ، حرفه ای و آموزشی که دارم به من این اجازه را می دهد تا از مهارت های زیادی که دارم در کار مشترکمان استفاده کنم و شما را همراهی نمایم

• من به صحبت های شما بدون قضاوت و صرفاً برای فهمیدن گوش می دهم .

• من منابع و اطلاعاتی را که می تواند به شما کمک کند در اختیارتان قرار می دهم .

• من سوالاتی را مطرح می کنم تا به شما کمک کنم که به روشی جدید و آگاهی بخش به مسأله خود فکر بکنید .

• من گام به گام در طول مسیر ، شما را همراهی می کنم به شما انگیزه می دهم ، تشویق تان می کنم و حمایتان می کنم .

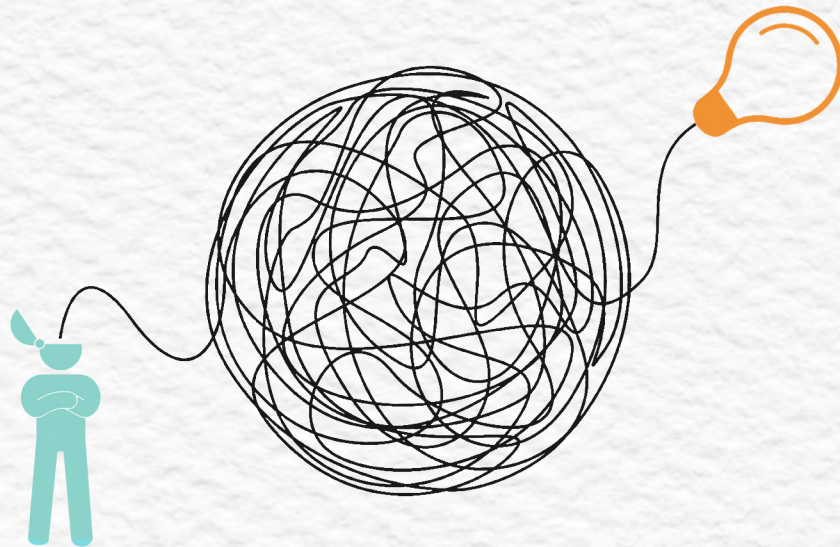
• من با شما همراهی میکنم تا ساختار و محیطی حمایت گرانه در زندگی تان ایجاد کنید ، ساختاری که بتوانید به آن اعتماد کنید .

• من به شما کمک می کنم که به بهترین خودتان دست پیدا کنید .

• من کمک میکنم تا علاقه مندی و رویای واقعی خودتان را ببینید و تعریف درستی از آن پیدا کنید و برای دستیابی به آنچه می خواهید متمرکز شوید .



در جلسه کوچینگ، روی چه نوع موضوعاتی می‌توانم  
با شما به عنوان کوچ کار کنم؟



هر موردی که می‌خواهید. هر موردی که نیاز دارید  
من آن را اینطور بیان می‌کنم هر آنچه که می‌خواهید  
بیشتر داشته باشید یا هر آنچه که می‌خواهید کمتر داشته باشید



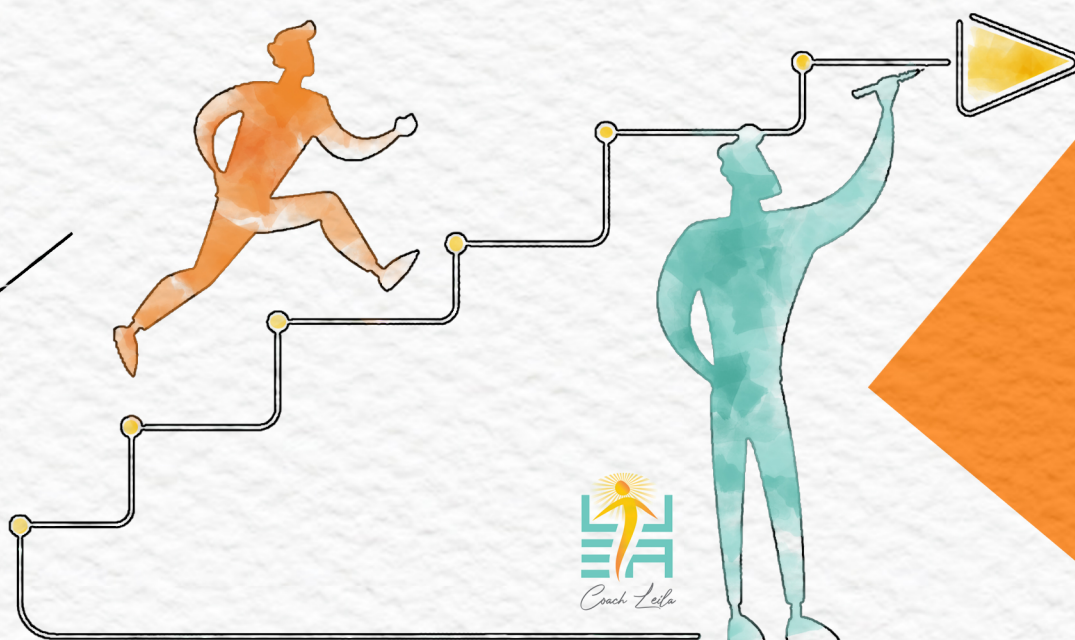
هر چیزی که می‌خواهید \*بیشتر\* داشته باشید  
مانند: شادی، امید، اعتماد به نفس، تعادل  
فراوانی، صلح، انرژی، انگیزه، شفافیت، عمل‌گرایی  
زمان، تفریح، بهره‌وری، آزادی، شجاعت و پول



چیزهایی که می‌خواهید \*کمتر\* داشته باشید  
مانند: ترس، خشم، بی‌حوصلگی، نارضایتی  
ناامیدی، شک و تردید، سردرگمی، زیاده‌روی  
بی‌احتیاطی، فرسودگی، آسیب عاطفی، ورشکستگی مالی



واقعاً همه این کارها را می‌توانید انجام دهید؟

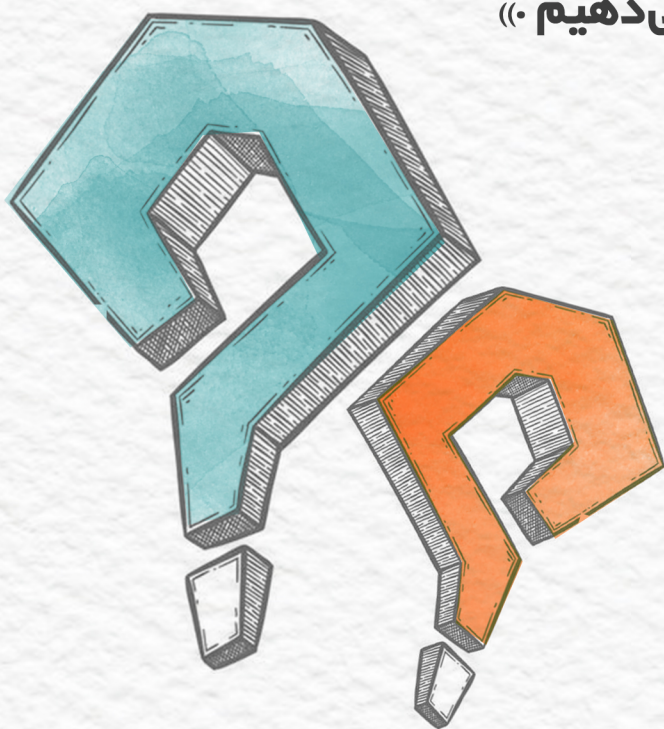


**بله . البته با همراهی شما امکان پذیر است . کوچینگ یک برنامه بخت‌آزمایی نیست بلکه بیشتر شبیه یک باشگاه ورزشی است . من مربی شخصی شما هستم و تجهیزات و محیطی را برای موفقیت شما فراهم می‌کنم شما منابع و آموزش‌های من را در اختیار دارید اما استفاده از آنها برعهده شماست . مسئولیت این سفر به عهده هر دو نفر ما است . من به شما کمک می‌کنم که نسبت به تصمیم‌هایتان پاسخگو و مسئول بمانید و در طول مسیر به شما یادآوری می‌کنم که تنها نیستید و با هم پیش می‌رویم در نتیجه پاسخ من به سوال شما بله است من با جدیت کامل به شما می‌گویم که بله ما می‌توانیم همه ی موارد بالا و البته موارد دیگری را با کمک هم انجام دهیم .**



## تا چه مدت به همراهی کوچ نیاز داریم؟

متوسط زمان جلسات، بسته به مراجع و شرایطش متفاوت است. من عموماً از مراجعینم می‌خواهم که برای حداقل ۳ ماه متعهدانه در جلسات حضور یابند به نظر من بازه زمانی مناسب، موجب رشد اعتماد، ارتباط مؤثر و درنهایت دستیابی به موفقیت می‌شود. یکی از تعاریف من از موفقیت این است که «آن زمان که من و شما با رضایت به جلساتمان خاتمه می‌دهیم».



البته دلیل اصلی آن این است که شما درنهایت به بیشتر آنچه که می‌خواستید رسیده اید. از همه مهم تر شما به مهارت لازم برای حفظ و ارتقای این وضعیت دست یافته‌اید.



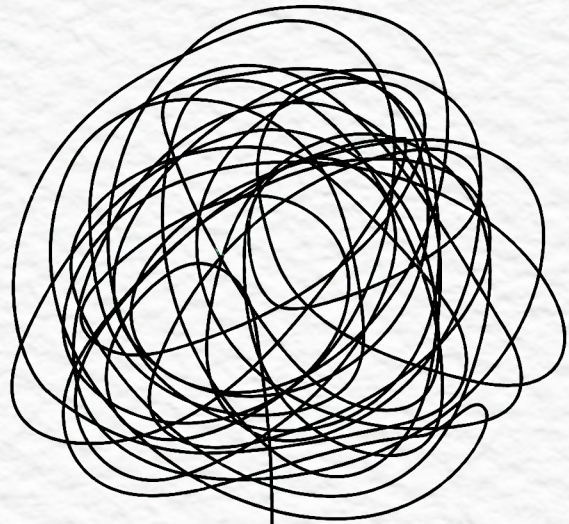


## محرمانه بودن

رابطه مراجع / کوچ یک رابطه شخصی و بسیار حرفه‌ای است. مراجعان من همیشه باید در مورد آنچه که در طی جلسات به اشتراک می‌گذارند احساس امنیت کامل داشته باشند. من تشویقتان می‌کنم که بدون اغراق حقیقت را با من در میان بگذارید، من همواره آماده شنیدن هستم و به شما اطمینان می‌دهم که محرمانه در نزد من باقی خواهد ماند. من بشدت به قوانین عدم افشای اطلاعات مراجعان پای‌بند هستم.





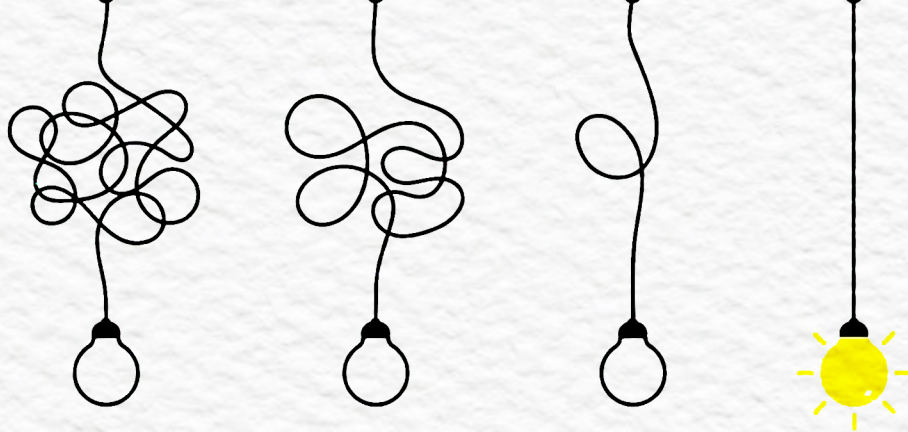


## آیا کوچینگ همان روان درمانگری است ؟



خیر. کوچینگ روان درمانگری نیست ، اگرچه هر دو رشته در حرکت دادن شما و گذر از موانع زندگی بسیار با ارزش هستند اما شیوه عملکرد آنها تفاوت های زیادی با هم دارد . کوچینگ درباره این است که شما را از جایی که در آن هستید به سمت جلو حرکت بدهد اما روان درمانگری اغلب به طور عمده گذشته شما را مورد بررسی قرار می دهد تا مشخص کند که چطور شد تا به جای اکنون و فعلی رسیده اید . البته مراجعین زیادی هستند که می توانند به طور هم زمان از هر دو رشته بهره مند شوند . باید تاکید کنم که کار کوچ تشخیص و درمان هیچ یک از ناهنجاری های روانی نیست .





## آیا کوچینگ همان مشاوره است ؟

خیر ، کوچ برخلاف مشاور هرگز به شما راه حل ارائه نمی دهد .  
کوچ هرگز نمی گوید از این مسیر به اهدافتان نمی رسید  
يك کوچ اجازه اعمال نظر و بیان تجربه ی شخصی خودش را  
ندارد مگر اینکه شما به او اجازه دهید . کوچینگ يك پیش  
فرض مهم دارد و آن هم این است که : مراجع آگاهترین فرد  
به مسائل خودش است . اما این مراجع به دلیل نا آگاهی از  
توانایی های خودش نمی تواند به سمت جلو حرکت کند و کار  
کوچ این است که مراجع را آگاه کند . بنابراین همه چیز در  
کوچینگ در مورد شما است .



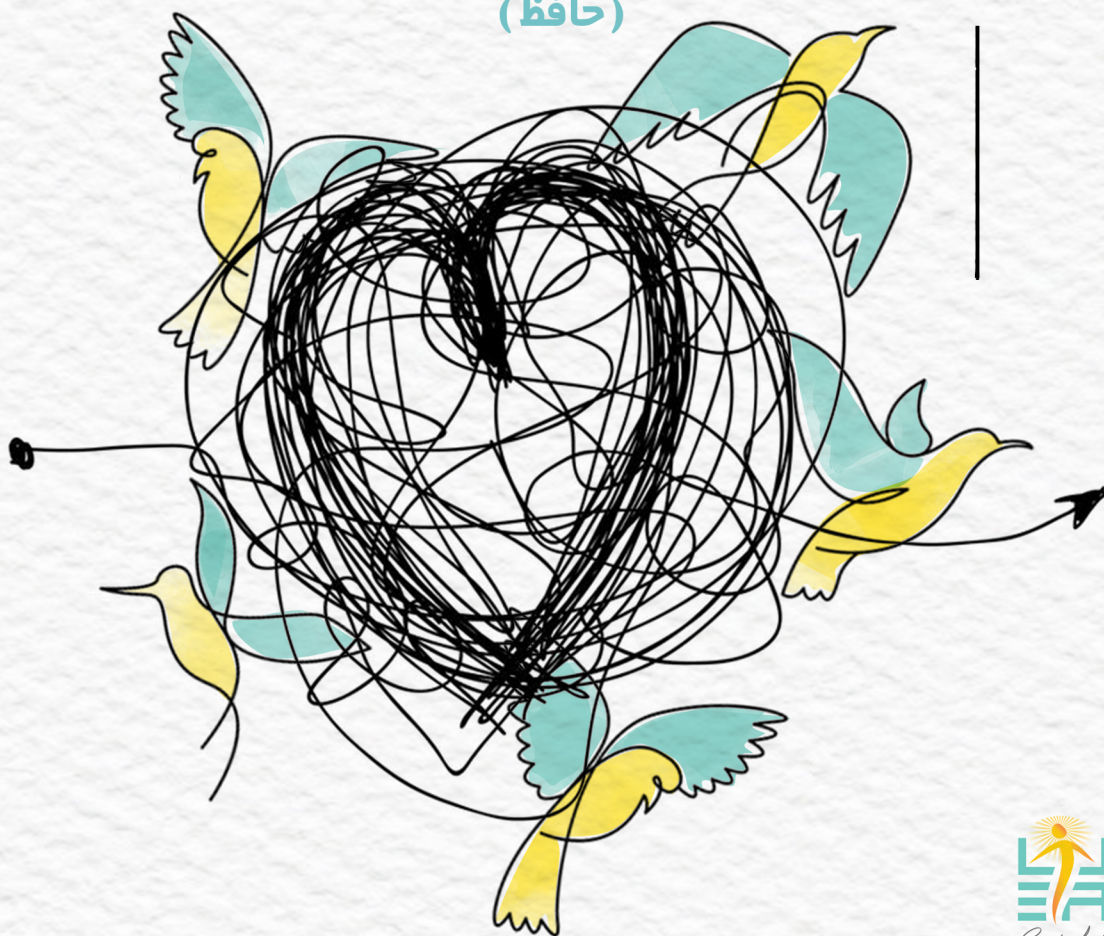
مشاورها معمولاً در یک حوزه  
متخصص هستند و تجربه شخصی  
و دانش خود را با شما به اشتراک  
می گذارند .



هیچ زندانی به اندازه ی زندانی که نمی دانیم  
در آن قرار داریم ما را محدود نمی کند ( شکسپیر )

ای برادر تو همان اندیشه ای  
مابقی خود استخوان و ریشه ای  
(مولانا)

تو خود حجاب خودی از میان برخیز  
(حافظ)



طبق صحبت بزرگان ، زندگی کنونی ما حاصل افکار و اندیشه های  
ماست . باورهایی که به قول مک مولین بسیار موذی هستند  
و رفتارهای ما را شکل می دهند و جالب اینکه از آنها بی اطلاع  
هستیم .... من در نقش کوچ این باورها را شناسایی می کنم و  
سپس با همراهی شما شروع به تغییر می کنیم ... تغییراتی  
که حاصل آن رضایت شما از خودتان است .



کوچ لیلا  
کوچ والدین  
کوچ مهارت های زندگی

جهت برقراری ارتباط با من یکی  
از آیکون های زیر را لمس کنید

