مجله کوچینگ

شماره دوم

اردیبهشت

۱۴۰۰

تهیه کننده : محبوبه مظاهری

منتور منابع انسانی/ مدرس مهارت کوچینگ

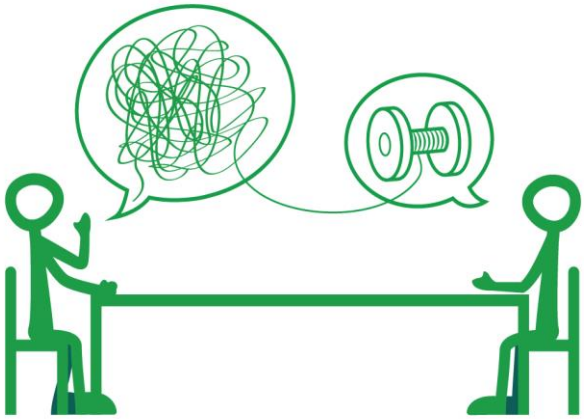
معرفی کوچینگ زندگی

نقش اصلی کوچ زندگی، توانمندسازی مراجعان است. این امر از طریق اهرمی به نام «قدرت تعهد» حاصل می‌شود؛ زمانی که مراجعان با فعالیت‌هایی که به انجام آن‌ها متعهد هستند، موافقت می‌کنند. این تعهد به شدت با هویت مراجع در ارتباط است. کوچ زندگی می‌تواند از این اهرم به خوبی استفاده کند.

قدرت تعهد متکی بر تقویت اجتماعی افراد است. تقویت اجتماعی افراد باید بر مبنای تعاریفی که افراد از خودشان دارند، صورت گیرد. این امر از قدرت صداقت استفاده می‌کند. اگر مراجعان تعهد خود نسبت به کوچ زندگی را انجام ندهند، نمی‌توان انتظار داشت که صادقانه صحبت کنند. انسان‌ها اصولاً باور دارند افرادی که به تعهدات‌شان عمل نمی‌کنند، افراد قابل‌اعتمادی نیستند. مراجعان نمی‌خواهند که کوچ آن‌ها درباره‌ی آنان چنین فکری کند؛ بنابراین برای دستیابی به اهدافی که به آن‌ها متعهد شده‌اند، هر کاری را انجام می‌دهند. احساس گناه، عاملی مهم بعدی در بحث قدرت تعهد است. هنگامی که مراجعان به اهداف تعیین‌شده نرسند، خودشان را با احساس گناه مجازات می‌کنند. این خودسرزنشی و احساس گناه بسیار مؤثرتر از سرزنش فرد توسط کوچ می‌باشد. معمولاً انسان‌ها نیاز شدیدی به لذت و خوشی دارند؛ به همین میزان هم نیاز دارند تا از درد و ناراحتی دوری کنند. تداوم درد و لذت به عنوان ابزاری قدرتمند استفاده می‌شود؛ ابزاری که به کوچ این اطمینان را می‌دهد تا مراجع به نتایج و اهداف لازمه دست یابد. این امر، فرآیندی ساده اما بسیار موثر در دستیابی به اهداف مراجع است.

کوچینگ زندگی در تمامی ابعاد زندگی به مراجعان کمک می‌کند. برخلاف کوچینگ ورزشی یا مشاوره‌های کسب‌وکار، این نوع از کوچینگ، همه‌جانبه بوده و تمامی ابعاد زندگی مراجعان را در نظر می‌گیرد. کوچینگ زندگی، شامل کوچینگ کسب‌وکار، بهداشت و سلامتی، روابط اجتماعی، ثروت و ارزش دارایی می‌باشد. اگر کوچینگ زندگی صرفاً بر یک بعد از زندگی مراجعان متمرکز شود، می‌تواند منجر به نوعی عدم توازن در زندگی آنان شود. هنگامی که مراجعان در محل کار بسیار پویا و فعال باشند و در مقابل در روابط شخصی و خانوادگی ضعیف عمل کنند، این ضعف به مرور اثرات منفی خود بر کسب‌وکار آنان را نشان خواهد داد. و یا هنگامی که سلامتی مراجع نادیده گرفته می‌شود، می‌تواند آنان را دچار مشکلات و بیماری‌های جدی کند.

در مقابل، اگر مراجع برای حفظ زیبایی بدن، بیش از حد به بدن خود توجه کند و در مواردی از کسب‌وکار خود صرف‌نظر کند، ممکن است با مشکلات مالی روبرو شود. مشکلات مالی سبب ایجاد نگرانی و اضطراب و کمبود خواب شود. کمبود خواب اثری معکوس بر زیبایی و شادابی بدن دارد. زندگی به طرز عجیبی، الگوی چرخه‌ای دارد. کوچ زندگی می‌تواند با استفاده از این الگوی چرخه‌ای، مراجعان را تشویق کند و آن‌ها را قانع سازد تا اقدامات مناسب را انجام دهند؛ اقداماتی که منجر به دستیابی مراجعان به اهداف در تمامی ابعاد زندگی آنان می‌شود.



آوردن تعادل و موفقیت به زندگی مراجعان، پاداش‌هایی را برای کوچ زندگی نیز فراهم می‌کند. کمک به مراجعان برای تعریف اهداف در هر حوزه از زندگی و سپس تلاش برای رسیدن به اهداف و نتایج، آگاهی از اهمیت تعادل و هماهنگی در زندگی را برای کوچ به ارمغان می‌آورد.

برگرفته از کتاب ارهنمای کوچینگ زندگی

نوشته: کورلی مارتین

حسن تفاهم پلی است که ما میان مشتریان و خودمان می‌سازیم که باید همه روابط از روی آن بگذرند. بنابراین لازم است هر پلی را با مصالحی ساخت که مشتری آماده باشد از آن بگذرد. برای ادامه دادن با استعاره (نگاه کنید به فصل شانزده) برای یک لحظه، کاربرد کوچکی وجود که پلی از جنس چوب سرو می‌سازد اگر شخص در طرف دیگر آتش افتاده باشد. آن‌ها هر چه زودتر پلی را که شما ساختید می‌سوازنند. یک پل آجری بدون سیمان برای اینکه این را نگه دارد ممکن است در ابتدا کار کند، ولی به محض آنکه کسی سعی کند از آن بگذرد، فرو می‌ریزد.

اخلاق این استعاره این است که هنگام ساخت پل‌های حسن تفاهم، باید همیشه در چارچوب نیازهای مشتریان فکر کنید، نه در چارچوب اولویت‌های خودتان. ما به عنوان کوچ های زندگی باید همیشه سعی کنیم که ارتباط عالی با مراجعان خود ایجاد کنیم. روش‌های مختلف ایجاد حسن تفاهم را می‌توان در سه بخش زیر گروه‌بندی کرد:

- ساخت زبان
- زبان بدن
- زبان توضیح

آیا کسی که سابقه کار در زمینه مدیریت یا مشاور دارد هم کوچ محسوب می‌شود؟

مدعی حتماً برای استفاده از این مهارت باید تحصیلات آکادمیک و مدرک رسمی و معتبر از آکادمی کوچینگ داشته باشد و پیشینه فرد به‌عنوان استاد، مدیر یا مشاور او را به یک کوچ تبدیل نمی‌کند. از کوچ خود بخواهید مدرک تحصیلی خودش را به شما نشان دهد. آگاهی شما باعث می‌شود که دیگران نتوانند از شما سو استفاده نمایند.

تعریف مختصر کوچینگ زندگی

مکالمه ای هدفمند که الهام بخش ایجاد بهترین شکل زندگی شما خواهد بود.

شما همواره مکالماتی را برقرار می کنید(مگر اینکه شما یک زاهد گوشه نشین درون غار باشید). مکالمات شما یا گفت و گوهایی خودمانی است برای گذر زمان یا کنار آمدن با افراد و یا صحبت های هدفمندی است که در آن شما فرآیندهای فکری را شفاف سازی کرده، مشکلات را حل می کنید، به توافق می رسید و تعهداتی را می‌پذیرید.

وقتی شما وارد مکالمه‌ای هدفمند با کوچ خود می‌شوید، کوچ که یک متخصص ماهر است یا به عبارت ساده بخشی از شما که از قبل کوچ شماست (گفتگوی درونی)، شما تمام گفتگوهای بیهوده را قطع کرده و موضوعات را ریشه ای بررسی می کنید.

برای مثال احتمال دارد که شما موضوعات زیر را مورد بحث قرار دهید:

- چرا شما همانطور که رفتار می کنید، کاری را انجام می‌دهید
- چه باورهایی شما را از اتخاذ اقدامات مشخص و قطعی بازمی‌دارد
- انتخاب‌های شما واقعا چه چیزهایی هستند
- شما چگونه می توانید اقدام به بهترین نتیجه گیری درباره خود کنید
- چگونه می توانید انگیزه خود را حفظ کنید

مکالمات کوچینگ شـما را سـرحال، با انگیزه و آماده اقدام نگه می‌دارد. کوچینگ زندگی، فراتر از الهام بخشی برای زندگی مد نظر شـماسـت و حتی کارایی بهتر از آن دارد. برخی اوقات بهترین تجربه زندگی شـما ناشـی از مواجهه با زندگی اسـت که بخش‌هایی ازآن مواردی دلخواه شما نبوده و درس‌هایی را به شما می‌آموزد. مکالمات کوچینگی به شما کمک می کند تا چگونه به بهترین حالت زندگی خود برسید. در این زندگی به استعدادهای بالقوه شما تلنگر زده می‌شود و شما را قوی می‌کند.

کوچینگ زندگی به شـما کمک کند سؤالاتی را طرح کنید که منجر به پاسخ‌هایی مناسب برای شما می شوند و خیلی بهتر از این اسـت که از پاسـخ سـوالات دیگران استفاده کنید. بسیاری از کتاب ها ادعا می‌کنند که می‌توانند شما را به فرمول جادویی برای شـادی، موفقیت و رضـایت و کامیابی در زندگی هدایت کنند، اما این کتاب کمی متفاوت اسـت. من در اینجا شـما را به سـمت منبع فرمول جادویی خودتان راهنمایی می‌کنم. پاسـخ ها جایی در خارج از شما نیستند و شما آنها را از قبل در اختیار دارید و کوچینگ زندگی به شما نشان می دهد چگونه و کجا می توانید آنها را بیابید.

برگرفته از کتاب کوچینگ زندگی برای برای توسعه فردی و شغلی

نوشته جنی پوردی

لحظه‌ای به دلیل همه کارهایی که می‌کنید، فکر کنید. شما برای سلامتی و ثروت بهتر، یک حرفه عالی و روابط درخشان را اهدافی تعیین می‌کنید. چرا این اهداف را تعیین می‌کنید؟ زیرا حتمالا بر این باورید که دستیابی به این اهداف شما را شادتر می‌کند، یا حداقل سطح شادی فعلی شما را ارتقا می‌بخشد. حتی اهداف واقعاً نوع دوستانه هنوز هم در احساس خوشبختی شما نقش به سزایی دارند. جایی که شما با هزینه شخصی، به دیگران کمک می‌کنید.

حضور داشتن

کجا هستید وقتی که به طور کامل در هر لحظه حضور ندارید؟ احتمال دارد که در گذشته گیر کرده باشید (در مورد برخی اشتباه یا بی عدالتی) یا نگران آینده هستید (نحوه پرداخت صورتحساب بنزین، چه کاری باید در مورد فرد مهم احتمالی زندگیتان انجام دهید). زندگی در گذشته یا برای آینده جریان زندگی شما را مختل می‌کند و می‌تواند شما را در افکار و احساسات ناخوشایند گیر بیاندازد. رودخانه‌ای را تصور کنید که با گل و لای پر می‌شود. گل، وابستگی شما به زندگی در حوادث گذشته و آینده است. رودخانه زندگی شما چقدر روان است؟

اما نظرتان درباره خاطرات خوشایند و برنامه ریزی خوش بینانه چیست؟ مطمئناً اینها برای جریان زندگی بسیار مفید هستند؟ بله، حتما. اما این فقط تا حدی جواب می‌دهد. یک لحظه درباره آن فکر کنید. اگر دلتنگ گذشته هستید و با خاطرات آن زندگی می‌کنید، در حقیقت دوباره همان اتفاقات را دوباره زندگی می‌کنید و آنها را تکرار می‌کنید و درنتیجه فضای ایجاد خاطرات جدیدی را پیدا نخواهید کرد. حافظه و تصورات شما نیز بسیار گزینشی است، بنابراین شما حتی در نحوه مشاهده گذشته و آینده خیلی دقیق نیستید.

من اصلاً طرفدار این نیستم که گذشته و آینده را کاملاً تعطیل کنید. شما می‌توانید از تجربیات مثبت گذشته برای ارائه شواهد و پایه و اساس اقدامات فعلی استفاده کنید و تجسم اهداف خود در آینده یک راه کلیدی برای تحقق آنهاست. با این حال، هر چه بیشتر در لحظه زندگی کنید، زندگی شما روان تر جریان می‌یابد. هر چه بیشتر به لحظات فعلی توجه کنید، بیشتر قدردان خواهید بود و بیشتر خواهید آموخت. شما نسبت به فرصت‌هایی که خود را نشان می‌دهند، دید بازتری دارید. شما شروع به جذب زندگی مورد نظر خود می‌کنید. بنابراین چگونه خودتان را کوچینگ می‌کنید تا این کار را انجام دهید؟

این فعالیت دارای دو بخش است. توصیه می‌کنم قبل از ادامه کار، وقت خود را برای تکمیل قسمت اول صرف کنید. در تجربه من (خودم را هم اینجا تحویل گرفتم) مردم تمایل به این فکر دارند که نسبت به آنچه که واقعیت است، اکنون محورتر هستند. مرور مجدد قسمت اول این فعالیت به طور منظم برای پیگیری پیشرفت شما و جلوگیری از خودخشنودی است.

بخش اول

هفته‌ای را انتخاب کنید که می‌توانید در آن یک علامت هشداردهنده را با خود حمل کنید(شاید یک علامت در تلفن همراه خود)، یا یک دفترچه و خودکار و در فاصله روز یادداشت‌های کوتاه منظم بردارید. هفته‌ای را انتخاب کنید که در حال کار هستید و یا به تنهایی فعالیت‌های خود را انجام می‌دهید، زیرا در این حالت الگوهای تفکر شما به سمت تبدیل شدن به عادات یکنواخت شما می‌شوند.

برای کل هفته، یک زنگ ساعت در طول روز تنظیم کنید و وقتی زنگ خاموش شد، به سادگی از خود بپرسید:

- ✓ **اکنون افکار من در کجا قرار دارند؟** آیا افکار شما در گذشته، حال یا آینده است؟ پاسخ خود را ضبط کنید.
- ✓ **افکار من در ساعت اخیر، بیشتر کجا بوده است؟** پاسخ خود را ضبط کنید.

این نتایج را هنوز تجزیه و تحلیل نکنید. صرفا ادامه دهید. در پایان هفته نتایج خود را خلاصه و مرور کنید. بیشتر در چه زمانی زندگی کرده‌اید. گذشته، حال یا آینده؟

در طول این فعالیت دو چیز را به یاد داشته باشید:

- ✓ **اهمیت یک ارزیابی صادقانه.** شما غالباً فکر می‌کنید در حال زندگی می‌کنید، اما در واقع می‌بینید چیزی که به آن فکر می‌کنید مربوط به گذشته یا آینده است. شاید شما در حال فکر کردن به این هستید که، Rose درباره این تصمیم کسب و کار چه فکری می‌کند؟ که بیشتر به نظر می‌آید این فکر مربوط به حال است. اما فکر پشت این جمله ممکن است این باشد که Rose در جلسه هفته گذشته با من مخالفت کرد، در نتیجه من نمی‌دانم که نظر او درباره این تصمیم چه خواهد بود(آینده). به یاد داشته باشید که این کار ذاتا چیز بدی نیست و در واقع شما برای برنامه ریزی برای آینده باید گذشته را در نظر بگیرید. اما این تمرین، تمرکز تفکر غالب را برای شما نشان می‌دهد.
- ✓ **عمل اندازه گیری چیزی است که معمولاً به خودی خود تمایل به گرفتن نتیجه مثبت دارد.** واقعیت ساده توجه به میزان در حال زندگی کردن شما ممکن است شما را به طور طبیعی بدون اینکه خودتان آگاه باشید، به سمت عمل اندازه گیری سوق دهد. بنابراین، هنگامی که نتایج خود را مرور می‌کنید، توجه داشته باشید که وقتی توجه خود را مرور نمی‌کنید، احتمالا آنها بهتر از آن چیزی هستند که فکر می‌کنید.

برگرفته از کتاب کوچینگ زندگی برای برای توسعه فردی و شغلی

نوشته جنی پوردی

برای ثبت نام در کارگاه ها بصورت فردی و سازمانی،

یا درخواست حضور کوچ و منتور در سازمان ،

لطفا به شماره ۰۹۳۳۵۷۸۷۵۵۰ در نرم افزار واتساپ، پیام دهید.

- کارگاه منتورینگ سازمانی
- کارگاه مهارت های کوچینگ برای مدیران
- کارگاه مهارت های کوچینگ برای توسعه فردی و شغلی کارکنان
- دوره مربی گری در مدیریت عملکرد کارکنان و جانشین پروری
- کارگاه مربیگری تیم کاری
- کارگاه آموزش مدیریت منابع انسانی برای مدیران
- کارگاه های مدیریت استرس -مدیریت تعارض -مدیریت برخود با رویکرد کوچینگ
- کارگاه برنامه ریزی توسعه فردی
- برگزاری جلسات فردی و گروهی کوچینگ در سازمان- آنلاین
- برگزاری جلسات منتورینگ منابع انسانی در سازمان- آنلاین

با ارسال پیام درخواست رزرو جلسه کوچینگ از طریق سایت ۲۵درصد تخفیف دریافت نمایید.

معرفی کتاب تخصصی کوچینگ:

۱-آشنایی با کوچینگ

نویسنده :محبوبه مظاهری

(به دو زبان فارسی و انگلیسی در سایت آمازون موجود است)

۲-مهارت های ضروری برای کوچینگ مسیر شغلی

نویسنده :کاترین تالبوت

مترجم :محبوبه مظاهری

۳- راهنمای کوچینگ برای مدیران

نویسندگان :آنه لوهر، برایان امرسون

مترجم :محبوبه مظاهری

۴-کوچینگ و آموزش تیم کاری

نویسندگان :انجمن مدیریت و رهبری امریکا

مترجم :محبوبه مظاهری

۵- کوچینگ زندگی برای توسعه فردی و شغلی

نویسنده :جنی پوردی

مترجم :محبوبه مظاهری

۶- راهنمای کوچینگ زندگی

نویسنده :مارتین کورلی

مترجم :محبوبه مظاهری

۸-چگونه کرونا گرفتم

نویسنده :محبوبه مظاهری

۹- راهنمای اجرایی منتورینگ سازمانی

نویسنده :محبوبه مظاهری

اطلاعات کامل کتاب ها در سایت موجود می باشد.

https://www.job-coaching.ir

برای خرید کتاب ها لطفا در واتساپ به شماره ۰۹۳۳۵۷۸۷۵۵۰ پیام دهید.

یا به کتابفروشی گویا روبروی خیابان ایرانشهر -پل کریمخان مراجعه بفرمایید.

خانم محبوبه مظاهری

مدرس مهارت های کوچینگ

منتور منابع انسانی

واتساپ ۰۹۳۳۵۷۸۷۵۵۰

سایت:

https://www.job-coaching.ir

اینستاگرام:

job.coaching