



TVF.ir



اولین و تنها دوره آکادمیک
تربیت کوچ حرفه‌ای

در ایران



دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران

معرفی کوچینگ

در دودهمی اخیر شاهد رشد فزاینده‌ی گرایش به کوچینگ حرفه‌ای هستیم که در نتیجه‌ی آن موسسات زیادی برنامه‌های آموزش کوچینگ را برگزار کرده‌اند و بسیاری از کسب و کارهای بزرگ دنیا بصورت حرفه‌ای کوچینگ را دنبال می‌کنند. امروزه کوچینگ به یک حرفه تبدیل شده و تعداد زیادی از انجمن‌های حرفه‌ای مثل فدراسیون بین‌المللی کوچینگ (ICF)، انجمن کوچینگ انجمن اروپایی کوچینگ و منتورینگ به این حرفه می‌پردازند.

کوچینگ فرآیندی است که در آن کوچ از مراجع پرسش‌های عمیقی می‌پرسد و به پاسخ‌ها و گفته‌های او فعالانه گوش می‌دهد. علاوه بر این به موقع بازخوردهای سازنده‌ای به مراجع ارائه می‌کند و حامی او برای رسیدن به اهدافش است. همچنین نقاط قوت و موفقیت‌هایش را تشویق می‌کند تا او بتواند به کمک کوچ به آنچه می‌خواهد برسد. در واقع در کوچینگ حرفه‌ای، مراجع به صورت فردی با کوچ کار می‌کند و راه حل را خودش از درون خودش پیدا می‌کند. کوچ آموزش یا راهکار نمیدهد بلکه به مراجع کمک می‌کند مساله را از درون خود ریشه‌یابی کند، آگاهی خود را نسبت به هدفش بالا ببرد، چالش‌هایی که با آنها مواجه است شناسایی کند و راه حل‌های موجود را مشخصا کشف کند و به کمک کوچ در مسیر دستیابی به اهدافش قدم بردارد.

عناوین و سرفصل‌ها

اصول بنیادین

- معرفی کوچینگ - صلاحیت های حرفه ای کوچینگ
- اصول اخلاقی و قوانین حرفه ای کوچینگ - مدل ها و نظریه های کوچینگ

خودآگاهی / آگاهی نسبت به دیگران

- اثرگذاری بر خود و ایجاد تغییر - اثرگذاری بر خود و ایجاد تغییر - تاثیرات فرهنگی، ملی و جهانی
- اعتماد سازی - گوش دادن موثر - شیوه های یادگیری در افراد - اجتناب از دام ادراک شخصی به جای واقعیت
- ساختن خودآگاهی - سطوح خودآگاهی

باورهای بنیادین و نگرش به جهان

- چگونه جهان را می بینیم و آن را معنا می کنیم - واکنش در مقابل پاسخ - مدیریت افکار
- مهارت های ادراکی - مراحل شکل گیری باورهای بنیادین - فرایند تغییر باورها

ارزش های بنیادین و اولویت ها

- چگونه جهان را می بینیم و آن را معنا می کنیم - واکنش در مقابل پاسخ - مدیریت افکار
- مهارت های ادراکی - مراحل شکل گیری باورهای بنیادین - فرایند تغییر باورها

اصول و مهارت های ارتباطی

- هنر همراه بودن - مولفه های ارتباطات سالم
- سطوح ارتباط پذیری (صمیمیت)

مهارت های اجتماعی و هنجارها

- فرآیند هدف گذاری - نقشه ذهنی - ماتریس سنجش کارآئی اهداف
- گام های حل مسئله - برنامه عملیاتی

هدف گذاری و برنامه ریزی عملیاتی

- فرآیند هدف گذاری - نقشه ذهنی - ماتریس سنجش کارآئی اهداف
- گام های حل مسئله - برنامه عملیاتی

ابزارهای پیشرفته کوچینگ

- سفر کارآفرینی - تفکر کارآفرینی - چارچوب یک کوچینگ اجرائی - چارچوب یک کوچینگ اثربخش

۱ اصول بنیادین

صلاحیت‌های حرفه‌ای کوچینگ

طبق نظر فدراسیون بین‌المللی کوچینگ (ICF) یک کوچ حرفه‌ای باید دارای ۸ صلاحیت مختص کوچینگ باشد. این صلاحیت‌ها چارچوبی جهت ارزیابی عملکرد کوچ‌ها به حساب می‌آیند و یک کوچ حرفه‌ای باید بطور یکسان بر تمام این صلاحیت‌ها تسلط داشته باشد.

۸ صلاحیت حرفه‌ای نام برده شده توسط ICF عبارتند از:

- هماهنگی با اصول بنیادین
- تنظیم و حفظ توافق‌نامه
- ایجاد و توسعه اعتماد و امنیت
- حضور و توجه کامل
- ارتباط مؤثر
- ایجاد آگاهی
- طراحی شیوه‌های عملکرد
- مدیریت پیشرفت و مسئولیت

اصول اخلاقی و قوانین حرفه‌ای کوچینگ

گروهی از کوچ‌های شناخته شده، دانشگاهیان فعال و علاقه‌مندان به حوزه‌ی کوچینگ از ۴۰ کشور جهان که با نام GCC شناخته می‌شوند، یکی از اولین اولویت‌های خود را تعریف قواعد اخلاقی برای کوچینگ گذاشتند. توجه و رعایت این اصول، هم برای کوچ و هم برای فردی که از خدمات کوچینگ بهره می‌برد اهمیت دارد و نقش بسیار پررنگی در بهبود کیفیت روابط کوچ و مراجع دارد.

این استانداردهای اصول اخلاقی در کوچینگ عبارتند از:

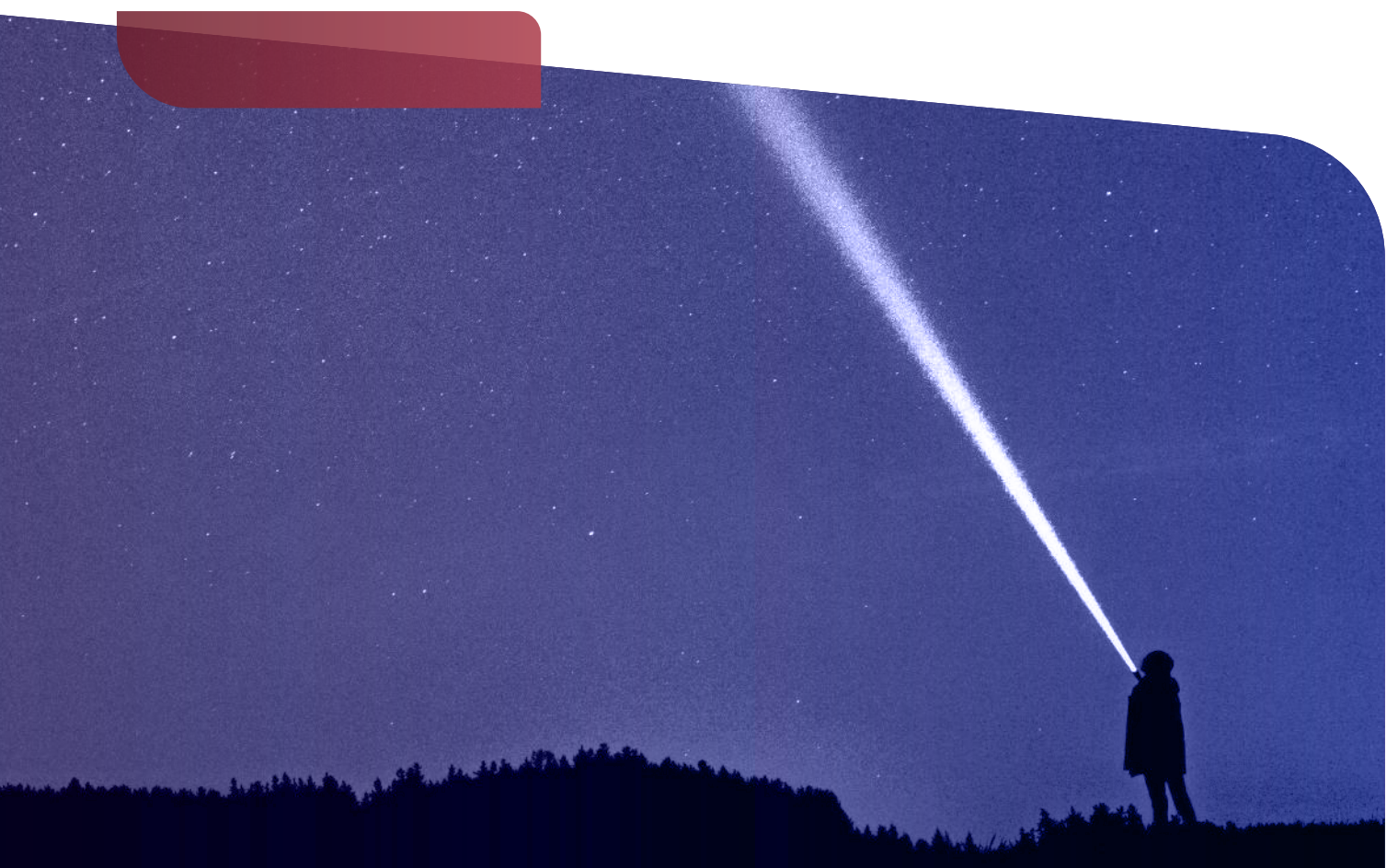
- **صداقت**
اولین و مهم‌ترین اصل اخلاقی، صداقت است. کوچ هنگام ارتباط با مراجع باید صداقت کامل داشته باشد. مراجع نیز در ارائه اطلاعات به کوچ خود باید کاملاً صادق باشد.
- **محرمانه بودن**
کوچ‌ها موظفند تمام اطلاعات مراجعین را محفوظ نگه دارند و بدون رضایت آن‌ها هیچ تصویر یا مطلبی از مراجعین خود منتشر نکنند.
- **تضاد منافع**
کوچ نباید جهت منافع خود اقدامی انجام دهد. او نباید در صورت عدم تمایل مراجع اصرار به ادامه یافتن جلسات داشته باشد و در صورتیکه تشخیص دهد مراجع به خدمات درمانی تخصصی نیازمند است او را ارجاع دهد.
- **برابری**
یک کوچ حرفه‌ای نگاه برابری به تمام افراد دارد و بین مراجعین برتری قائل نمی‌شود. او همچنین نباید خود را بالاتر دهد و بدین طریق حس امنیت را به مراجع منتقل کند.
- **دانش کافی**
کوچ حرفه‌ای باید دارای دانش و اطلاعات کافی باشد تا بتواند مراجعین را به درستی راهنمایی کند.
- **احترام به مراجع**
کوچ باید ارتباط محترمانه‌ای با مراجع داشته باشد و به نظرات او احترام بگذارد.
- **شفافیت کاری**
کوچ باید موضوعات کاری را با مراجع در میان بگذارد و اطلاعات را از وی پنهان نکند.
- **ارتباط با مراجع**
کوچ باید در همراه مراجع باشد تا به اهدافش دست پیدا کند.
- **تعهد و مسئولیت‌پذیری**
کوچ باید نسبت به بهبود مراجعین خود متعهد باشد.
- **روحیه انعطاف‌پذیر**
کوچ باید نسبت به نیازهای مراجعین خود توجه داشته و نسبت به تغییر شرایط منعطف باشد.

مدل‌ها و نظریه‌های کوچینگ

مدل‌های کوچینگ زندگی، چارچوب‌هایی هستند که به کوچ‌ها کمک می‌کنند تا مراجعین را به سمت نتایج دلخواهشان راهنمایی کنند. این ابزارهای کوچینگ به مربیان زندگی اجازه می‌دهند تا بدون توجه به وضعیت فعلی یا نتیجه خاص مورد نظر مراجع، او را به پیشرفت‌های قابل توجهی هدایت کنند.

برخی از مدل‌های کوچینگ عبارتند از :

- مدل کوچینگ رشد (GROW)
- مدل‌های کوچینگ آموزشی
- مدل شفاف یا CLEAR
- مدل STPPA
- مدل اُسکار (OSCAR)



۲ خودآگاهی / آگاهی نسبت به دیگران

اثرگذاری بر خود و ایجاد تغییر

ایجاد تغییر در زندگی باعث رشد شخصی می‌شود و دیدگاه شما را نسبت به زوایای مختلف زندگی وسیع‌تر می‌کند. اگر تغییر در زندگی به صورت مستمر اتفاق بیفتد باعث افزایش انعطاف پذیری شما شده و در صورتیکه در شرایط غیرمنتظره‌ای قرار بگیرید نگرانی و اضطراب بسیار کمتری را تجربه خواهید کرد. خیلی از ما از وضعیت فعلی خود در جنبه‌های مختلف زندگی شخصی، تحصیلی، شغلی، ارتباطی، سلامتی و ... رضایت نداریم و می‌خواهیم تغییری در زندگی‌مان ایجاد کنیم. اثر گلوله برفی می‌گوید: تغییرات بزرگ ناگهانی اتفاق نمی‌افتند بلکه زمانیکه تغییرات کوچک به مرور در کنار هم بیایند تبدیل به یک گلوله برفی خواهند شد که لحظه به لحظه بزرگتر می‌شود. زمانیکه بتوانید همین تغییرات کوچک را در خود ایجاد کنید احساس قدرت کرده و انرژی بیشتری برای تغییرات بعدی خواهید داشت. تغییر کردن مسیرهای جدیدی را به روی شما باز می‌کند و به زندگی شما هیجان می‌بخشد.

برای تغییر ابتدا باید از بیرون به خودتان مانند یک اثر هنری نگاه کنید که دائماً باید در پی کشف و اصلاح ایرادات آن باشید. در قدم دوم نیاز است برنامه و عاداتی را برای اصلاحاتی که هدف گذاری کردید، در نظر بگیرید و هر روز این عادات را تمرین کنید تا تبدیل به سبک زندگی شما شوند. یک کوچ حرفه‌ای در کنار شماست به شما کمک کند تصویر واقع بینانه‌ای نسبت به نقاط ضعف و قوتتان داشته باشید و برای تغییر کردن به ابزار مورد نیاز مجهز شوید.





اثرگذاری بر دیگران

ما برای رسیدن به موفقیت، همکاری و برقراری ارتباط با دیگران نیاز داریم تاثیرگذار باشیم. احتمالاً همه‌ی ما افرادی را دیده‌ایم که ناخودآگاه تحت تاثیر حرف‌ها و رفتارهایشان قرار گرفته‌ایم. نمی‌دانیم چرا ولی آن‌ها به شدت به ذهن ما نفوذ کرده‌اند. چنین افرادی از مهارت‌های اثرگذاری بر دیگران برخوردارند. این مهارت‌ها کاملاً اکتسابی‌اند و شما با آگاهی و تمرین قادر خواهید بود بر ذهن اطرافیان‌تان نفوذ کنید و آن‌ها تحت تاثیر خود قرار دهید. برای اثربخش بودن باید از تکنیک‌های زبان بدن مناسبی استفاده کنید، شنونده خوبی برای دیگران باشید، همدلی کنید، اعتماد به نفس داشته باشید، از موفقیت دیگران خوشحال باشید، در زمان مناسب به آن‌ها کمک کنید و از قضاوت کردن بپرهیزید.

در کوچینگ حرفه‌ای شما تکنیک‌های مورد نیاز جهت اثرگذاری بر دیگران را می‌آموزید و بدین طریق خواهید توانست روابط صمیمانه، اثربخش و مبتنی بر رضایتی چه در زندگی شخصی و چه در زندگی حرفه‌ای‌تان تجربه کنید.

اعتمادسازی

اساس تمام روابط اعتماد است چه روابط عاطفی و شخصی و چه روابط شغلی و سازمانی. اعتماد موجب درک بهتر و احترام متقابل می‌شود و ترس و اضطراب را در رابطه کاهش می‌دهد و بدین طریق روابط پایدارتری را برای ما به ارمغان می‌آورد. نبود اعتماد باعث ایجاد تردید شده و حس امنیت را از بین می‌برد. شما در زندگی شخصی‌تان نیازمند آن هستید که به دیگران اعتماد کنید و آن‌ها نیز به شما اعتماد داشته باشند تا بتوانید به آن‌ها در شرایط مختلف تکیه کنید و روابط سالمی داشته باشید. در زندگی حرفه‌ای‌تان نیز باید بتوانید اعتماد کارفرمای خود را جلب کنید و یا به مراجع و مشتری‌تان اطمینان خاطر دهید که می‌توانند به شما اعتماد کنند.

نکته‌ی قابل توجه این است که اعتمادسازی فرآیندی زمانبر است و تکنیک‌های به خصوصی را می‌طلبد که از طریق یادگیری و به کارگیری چنین تکنیک‌هایی قادر خواهید این فرآیند سرعت بخشید. در دوره کوچ حرفه ای شما تکنیک‌های جلب اعتماد را خواهید آموخت.

گوش دادن موثر

گوش دادن موثر یکی از مهم‌ترین مهارت‌هایی است که هر فردی می‌تواند به دست بیاورد. اینکه چقدر خوب گوش می‌دهید، تأثیر مهمی بر اثربخشی شغلی شما و کیفیت روابطتان با سایرین دارد. با تبدیل شدن به یک شنونده بهتر، می‌توانید بهره‌وری خود را ارتقا دهید و همچنین توانایی خود را در زمینه تأثیرگذاری، متقاعد کردن دیگران و مذاکره بهبود ببخشید. تمرین «گوش دادن موثر» راه بهبود مهارت‌های شنیداری شماست. گوش دادن موثر تلاشی است آگاهانه برای شنیدن، نه فقط کلمات طرف مقابل بلکه مهم‌تر از آن شنیدن تمام پیامی که تبادل می‌شود.

برای بهبود مهارت گوش دادن موثر تکنیک‌های مختلفی مثل توجه کردن (مستقیم به مخاطب و زبان بدن او نگاه کردن و...)، نشان دادن اینکه در حال گوش دادن هستیم (مانند تکان دادن سر)، بازخورد و انعکاس دادن (مانند خلاصه کردن صحبت مخاطب یا سوال کردن از گفته‌های او) و... استفاده می‌شود که این تکنیک‌ها از جمله مباحثی هستند که در دوره کوچ حرفه‌ای به شرکت کنندگان آموزش داده شده و با آنها تمرین می‌شوند.

شیوه‌های یادگیری در افراد

سبک‌های یادگیری افراد شامل ترکیب پیچیده‌ای از نقاط قوت و ترجیحات است. ما مفاهیم، مهارت‌ها و اطلاعات جدید را به روش‌های مختلفی یاد می‌گیریم که این روش‌ها فرد به فرد متفاوت هستند. حتی نحوه یادگیری ما تا حد زیادی بستگی به آن موضوعی دارد که قرار است بیاموزیم. ولی باید دانست روش‌ها و تکنیک‌هایی که ما برای یادگیری انتخاب می‌کنیم و ترجیح می‌دهیم ممکن است برخلاف تصورمان مفید و کارآمد نباشند. روان‌شناسان و نظریه‌پردازان روان‌شناسی تربیتی "سبک‌های یادگیری" مختلفی را شناسایی کرده‌اند.

در کوچینگ حرفه‌ای از طریق یافتن سبک یادگیری فرد و تطبیق دادن آموزش‌ها براساس آن، کارایی و عملکرد افراد بهبود یافته و اثربخشی آموزش‌ها افزایش می‌یابد. افراد با شناخت سبک‌های یادگیری خود می‌توانند از تکنیک‌های مناسب‌تری برای یادگیری‌های بعدی‌شان استفاده کنند و سرعت و کیفیت یادگیری‌شان را بهبود بخشند.

اجتناب از دام ادراک شخصی به جای واقعیت

دام‌های ادراکی ایده‌ها و باورهای هستند که از تجربیات گذشته‌ی ما نشات می‌گیرند و روی قضاوت‌ها و برخوردهای تاثیر می‌گذارند. این دام‌ها نمی‌گذارند ما نگاه بدون داوری و خالصی نسبت به افراد، وقایع و گفته‌ها داشته باشیم و دائماً واقعیت را به گونه‌ای تعبیر و تفسیر می‌کنند که متناسب با باورهای پیشین ما باشند.

ایمانوئل کانت می‌گوید: ما چیزها را نه آن‌گونه که هستند، بلکه آن‌گونه که خودمان هستیم می‌بینیم. این جمله به خوبی تاثیر تجربیات و باورهای پیشین بر قضاوت‌های فعلی ما را بیان می‌کند. به همین خاطر ما باید دام‌های ادراکی خود را بشناسیم و از آن‌ها اجتناب کنیم تا بتوانیم واقعیت را همان‌گونه که هست ببینیم نه براساس آنچه فکر می‌کنیم باید باشد. در دوره کوچ حرفه‌ای شما می‌آموزید بر این تله‌های ادراکی غلبه کنید و به واقعیت نزدیکتر شوید.

ساختن خودآگاهی

آگاهی و دانش نسبت به شخصیت، احساسات، انگیزه‌ها و خواسته‌های خود، خودآگاهی نام دارد. افرادی که خودآگاهی بالایی دارند می‌دانند اعمال، افکار و احساساتشان تا چه حد با استانداردهای ذهنی که برای خود تعریف کرده‌اند مطابقت دارد و از نگاه دیگران چگونه به نظر می‌آیند. خودآگاهی یک مهارت نادر است و کمتر افرادی هستند که قادرند از تفسیرهای سوگیرانه و احساسی نسبت به خود اجتناب ورزند و تصویری واقع بینانه از خودشان داشته باشند. در عین حال خودآگاهی یک مهارت بسیار مهم و کلیدی در زندگی است که به ما اجازه می‌دهد دائماً بر میزان رشد خود نظارت کنیم و در صورت لزوم مسیر و روشمان را تغییر دهیم. افراد دارای خودآگاهی شادتر هستند و روابط بهتری دارند. آنها همچنین احساس کنترل شخصی و اجتماعی و همچنین رضایت شغلی بالاتری را تجربه می‌کنند.

کسب خودآگاهی مستلزم آموزش و به کارگیری تکنیک‌های خاصی است که باید بصورت فردی و بسته به شرایط و نقاط ضعف و قوت هر شخص طراحی و تمرین شوند. در دوره کوچ حرفه‌ای شما به کمک مربیان، با تکنیک‌های کسب این مهارت مهم آشنا خواهید شد و لحظه به لحظه، به شناختی عمیق‌تر نسبت افکار، اعمال و احساساتتان نزدیک خواهید شد.





۳ باورهای بنیادین و نگرش به جهان

چگونه جهان را می بینیم و آن را معنا می کنیم

ما برای بهبود بخشیدن به زندگی شخصی، اجتماعی و خانوادگی خود نیاز داریم بدانیم که با چه تفکری زندگی می کنیم و دیگران را با چه بینش و نگرشی می بینیم. نگرش ما می تواند آینده، زندگی و روابط ما را بسازد و شخصیت مان را شکل دهد.

مارتین سلیگمن - روان شناس معروف - می گوید: تعبیر ناامیدانه از یک عملکرد و اتفاق به ناامیدی و افسردگی می انجامد.

برای داشتن آینده ای رضایت بخش، باید بتوانیم احساسات خود را در شرایط مختلفی که با آن ها مواجه می شویم کنترل کنیم و نگرش مثبتمان را در برهه های گوناگون حفظ کنیم. قدم اول این است که با شیوهی جهان بینی مان آشنا شویم و در گام بعدی نحوه نگاهمان به جهان را اصلاح کنیم تا بتوانیم در زندگی مان با وجود تمام کم و کاستی ها احساس لذت و آرامش داشته باشیم.

واکنش در مقابل پاسخ

واکنش نشان دادن یک عمل غریزی و احساسی به یک موقعیت است. اغلب تکانشی است و می‌تواند تحت تأثیر تجربیات یا ترس‌های گذشته‌ی ما باشد. از سوی دیگر، پاسخ دادن یک اقدام متفکرانه و آگاهانه به حساب می‌آید و شامل در نظر گرفتن موقعیت، سنجیدن گزینه‌ها و تصمیم‌گیری آگاهانه است. چقدر از اعمال شما احساسی و تکانشی هستند و چقدر از آن‌ها آگاهانه و فکر شده؟

پاسخ‌ها مبتنی بر عقلانیت و منطق هستند و بهترین راه برای مواجهه با وقایع مختلف در نظر گرفته می‌شوند. زیرا کسی که تمایل به تفکر و منطق دارد می‌تواند رویدادها را از زوایای دیگری نیز ببیند. انتخاب اینکه در ارتباط با وقایع و افراد چگونه رفتار می‌کنید به خودتان بستگی دارد. آیا دوست دارید تکانشی و احساسی رفتار کنید و یا کنترل شده و منطقی؟ اگر مورد دوم انتخاب شماست، اساتید دوره کوچ حرفه‌ای در کنار شما هستند تا بتوانید به مرور نحوه مواجهه‌تان نسبت به مسائل را کنترل کنید و پاسخ‌های هرچه منطقی‌تر بدهید.

مدیریت افکار

ذهن ما مانند کارخانه‌ایست که دائماً در حال تولید فکر است. زندگی پرمشغله‌ی امروز نیز دغدغه‌ها و نگرانی‌های زیادی برای ما به ارمغان آورده‌اند. این افکار از دو جهت ممکن است برای ما ایجاد مشکل و مزاحمت کنند؛ از یک سو ممکن است باعث ایجاد اختلال در تمرکز ما هنگام کار کردن در امور نیازمند توجه و تمرکز شوند و از طرفی احساساتی منفی به همراه خود بیاورند و موجبات ناراحتی، ناامیدی و افسردگی را فراهم کنند. ذهن ما قدرت بسیار شگفت‌انگیزی دارد به حدی که در پژوهش‌های اخیر نشان داده شده است نحوه تفکر ما می‌تواند باعث بروز یا رفع انواع بیماری‌های جسمی شود.

شاید باور داشته باشید افکار معمولاً ناخودآگاه و ناخواسته به ذهن ما هجوم می‌آورند و ما هرگز قادر به کنترل آن‌ها نیستیم. اما باید گفت که تکنیک‌های متعددی از تکنیک تفکر لنگر گرفته تا مدیتیشن وجود دارند که شما از طریق یادگیری و تمرین آن‌ها قادر خواهید بود افسار افکار سرکش خود را به دست بگیرید. بخشی از تکنیک‌هایی که در دوره کوچ حرفه‌ای به تمرین آن‌ها می‌پردازید همین روش‌های مدیریت افکار هستند.

مهارت‌های ادراکی

مهارت‌های ادراکی توانایی‌هایی هستند که به افراد اجازه می‌دهند سناریوهای پیچیده را بهتر درک کند و راه حل‌های خلاقانه‌ای بیابد. این مهارت‌ها از منظر مدیریتی بسیار اهمیت دارند زیرا افراد دارای مهارت‌های ادراکی می‌توانند با موقعیت‌های پیچیده در محیط کار مواجه شوند، ایده‌های خوبی را ارائه می‌دهند و می‌توانند آن‌ها را به راه‌حل‌های عملی تبدیل کنند. مدیران دارای مهارت‌های ادراکی، قادرند در شرایط بحرانی بهترین واکنش را نشان بدهند و از منابعی که در اختیار دارند، بیشترین بازدهی را دریافت کنند. مهارت‌های ادراکی انواع مختلفی دارند که برخی از آن‌ها شامل: مهارت تصمیم‌گیری، مهارت‌های بین فردی، خلاقیت، مدیریت بحران و... است.

اگر می‌خواهید تبدیل به یک فرد موفق در محیط کار و مسلط در زندگی شخصی شوید که قادر است از پس بحران‌های مختلف با راه‌حل‌های کارآمد برآید، می‌توانید مهارت‌های ادراکی را از اساتید دوره کوچ حرفه‌ای بیاموزید.

مراحل شکل‌گیری باورهای بنیادین

باورهای بنیادین یا Basic beliefs، از اعتقادات ناخودآگاه در ذهن انسان نشات می‌گیرند و تأثیر بسیار زیادی در رفتار و تصمیم‌گیری‌هایمان دارند. این باورها ممکن است از تجربیات هیجانی گذشته، فرهنگ و تربیت، اعتقادات دینی، افکار و برداشت‌های شخصی و غیره ناشی شوند. باورهای اساسی در اکثر موارد به عنوان قدرتمندترین الگوهای رفتاری برای افراد عمل می‌کنند و می‌توانند احساسات ما را تحریک کنند. باورهای بنیادین می‌توانند به عنوان یک شکل از شناخت خود و دیگران عمل کنند. با شناخت بهتر باورهای بنیادین خود و دیگران، می‌توان درک بهتری از رفتارها داشت و روابط بین فردی را بهبود بخشید. شناخت باورهای بنیادین، می‌تواند به ما کمک کند تا با یکدیگر ارتباط عمیق‌تری برقرار کنیم و برای بهبود روابط شخصی و اجتماعی، ابتکارات بیشتری داشته باشیم. بنابراین، یکی از بهترین راه‌های دستیابی به اهداف سازنده، شناخت درست و دقیق از باورهای بنیادین خود و دیگران است.

در این بخش از دوره کوچ حرفه‌ای شما با باورهای بنیادین خود و نحوه‌ی شکل‌گیری آن‌ها آشنا خواهید شد و با کسب این شناخت، در مدیریت رفتار و احساسات خود توانمندتر می‌شوید.

فرآیند تغییر باورها

باورها بخش پررنگی از تصمیمات و رفتارهای ما را هدایت می‌کنند. ممکن کسی باور داشته باشد باور داشته باشد روزدن به دوستش برای کمک گرفتن، ذلت و خواری است و یا حداکثر حقوق ماهیانه‌اش ۷ میلیون تومان می‌تواند باشد. بخشی از باورهای ما محدودکننده هستند و مانع رشد و تلاش و کارآمدی ما می‌شوند. اما از آن جایی که سال‌هاست بر افکار و تصمیمات ما سایه افکنده‌اند رهایی از آن‌ها دشوار است. با توجه به اینکه باورها معمولاً به صورت ناخودآگاه در ذهن انسان شکل می‌گیرند، برای تغییر آن‌ها نیاز است به ناخودآگاه خود سفر کنیم و آن را تغییر دهیم که این کار با کمک تمرین‌های متفاوت و تکرار امکان‌پذیر است.

شناسایی باورها و تصویری که از زندگی باورها و تصویری که از زندگی و شغل‌تان دارید و در ضمن، تغییر الگوی باورهای منفی کمک‌تان خواهد کرد تا بتوانید به رضایت و ثبات در زندگی دست پیدا کنید و عادت‌های سالمی را در خود نهادینه کنید که تا پایان عمر باقی بماند. کوچ به شما در شناسایی و تغییر این باورهای منفی و محدودکننده، روش‌هایی بسیار کاربردی می‌آموزد.



۴ ارزش‌های بنیادین و اولویت‌ها

منابع کنترل (درونی-بیرونی)

کانون کنترل نشان‌دهنده میزان و درجه‌ای است که افراد اعتقاد دارند کنترل رویدادهای زندگی و نتایج آن در دست خودشان است یا تحت کنترل نیروهای بیرونی که خارج از کنترل وی هستند. وقتی با چالشی در زندگی خود روبرو می‌شوید، آیا احساس می‌کنید که بر نتیجه آن کنترل و نظارت دارید؟ یا معتقدید که عوامل خارجی شما را در بر گرفته‌اند و کنترلی بر شرایط ندارید؟ کانون کنترل شما می‌تواند نه تنها بر نحوه واکنش‌تان به رویدادهای زندگی، بلکه بر انگیزه شما برای اقدام کردن نیز تأثیر بگذارد. اگر باور دارید که افسار سرنوشت خود را در دست دارید، به احتمال زیاد در صورت لزوم برای تغییر وضعیت خود اقدام خواهید کرد. از طرف دیگر، اگر فکر می‌کنید که نتیجه از دست شما خارج است، ممکن است کمتر به سمت تغییر تلاش کنید. افراد دارای منبع کنترل درونی، مسئولیت پذیرند، آزادی و ابتکار عمل بیشتری دارند، خودکارآمدی بالایی دارند و شادتر و سختکوش‌تر هستند.

طبق نظریات روان‌شناسی و تحقیقات انجام شده، منبع کنترل تأثیر بسیار زیادی بر انگیزه و رفتارهای ما دارند. به همین خاطر نیاز است ابتدا بدانیم مرکز کنترل ما درونیست یا بیرونی؟ و در گام بعدی به سمت درونی شدن منبع کنترل مان حرکت کنیم. دوره کوچ حرفه‌ای راهبردهای کارآمدی را برای شناخت و تغییر منبع کنترل‌تان به شما می‌آموزد.

هویت اصلی

هویت شامل خاطرات، تجربیات، روابط و ارزش‌های ماست و پاسخی به این دو سوال است که: من کیستم؟ و می‌خواهم در آینده چه کسی باشم؟ شکل‌گیری هویت شامل سه وظیفه کلیدی است: کشف و توسعه توانایی‌های بالقوه، انتخاب هدف در زندگی، و یافتن فرصت‌هایی برای استفاده از آن پتانسیل و هدف. نقش‌های متعددی که ما در زندگی می‌پذیریم، معانی و انتظاراتی را به همراه می‌آورند که همه‌ی آن‌ها به شکلی در هویت ما تاثیر می‌گذارند. از طرفی انسان‌ها همیشه سعی می‌کنند خود را با انتظارات اجتماعی تطبیق دهند و در مسیری حرکت کنند که مورد تایید اکثریت مردم است اما به راستی چقدر از ارزش‌ها و انتخاب‌های ما با خود واقعی مان سازگار هستند؟ و چقدر از آن‌ها تقلیدی ست از فرهنگ و ارزش دیگران؟ تصمیم برای به چالش کشیدن این مفروضات و ارزش‌ها، گام اول برای نزدیک شدن به هویت اصیل و خود واقعی مان است که اگر این گام بزرگ به کمک یک مربی حرفه‌ای برداشته شود ما را هر چه سریع‌تر به اصالت می‌رساند.

چشم‌انداز، ماموریت، اهداف و استراتژی‌های شخصی

پشت هر هدفی، انگیزه و نیتی وجود دارد که میزان قدرت آن هدف را تعیین می‌کند. در واقع انتخاب هدف با پیدا کردن نیت و چرایی پشت آن آغاز می‌شود. از طرفی دستیابی به اهداف نیازمند آن است که راهبردهای مخصوص به آن را کسب کنیم برای مثال اگر می‌خواهید تبدیل به یک سخنران خوب شوید باید فن بیان خود را تقویت کنیم.

یک کوچ حرفه‌ای به شما کمک می‌کند اهدافی را بسازید که با دیدگاه و انگیزه‌های پنهان شما همسو باشند. کوچ مهارت‌ها و راهبردهایی را که برای رسیدن به این اهداف نیاز دارید روشن می‌سازد و شما را به سمت کسب این مهارت‌ها هدایت می‌کند.



۴ اصول و مهارت‌های ارتباطی

هنر همراه بودن

همراه و همدل بودن یعنی توانایی درک احساسات دیگران. یعنی بتوانیم شنونده‌ی خوبی برای آن‌ها باشیم. بتوانیم از منظر آن‌ها به جهان بنگریم و خودمان را جای آن‌ها بگذاریم. این توانایی یک هنر است و هنرمند واقعی کسی است که اول از همه بر احساسات و عواطف خود مسلط باشد و بعد از آن بتواند تماما گوش شود برای شنیدن دیگران. افراد همراه و همدل کسانی هستند که معمولا دیگران برای درددل و مشورت به آن‌ها مراجعه می‌کنند. به احساسات دیگران اهمیت زیادی می‌دهند و اهل قضاوت کردن نیستند.

بخشی از این مهارت مانند هوش هیجانی، ذاتی است. ولی بخش زیادی از آن اکتسابی بوده و با یادگیری و تمرین ایجاد می‌شود. کوچ حرفه‌ای کسی است که نه تنها خود یک هنرمند واقعی در درک و همراهی دیگران است، بلکه می‌تواند این توانایی را به مهارت آموزان خود نیز یاد بدهد.

مولفه‌های ارتباطات سالم

یک رابطه سالم، به آرامش و شادی هر دو طرف می‌افزاید و به حفظ ارتباط و افزایش احترام کمک می‌کند. برای اینکه یک رابطه سالم داشته باشید به چیزی بیش از علایق مشترک و احساسات قوی نسبت به یکدیگر نیاز دارید. در یک رابطه عاطفی سالم، باید بتوانید یکدیگر را کاملاً درک کرده و به نیازهای طرف مقابل اهمیت دهید و در عین حال به خودتان نیز توجه کنید. احترام متقابل، احساس امنیت، راحتی و صداقت، سازش، برابری، استقلال، حمایت و حفظ حریم خصوصی از مولفه‌هایی هستند که در رابطه سالم وجود دارند. همه‌ی ما با افراد مختلفی در زندگی سروکار داریم که اگر بخواهیم ارتباطات سالم و آرامش‌بخشی با آنها داشته باشیم باید با ویژگی‌های چنین روابطی آشنا باشیم و تلاش کنیم به سمت اجرایی کردن این مولفه‌ها حرکت کنیم.

سطوح ارتباط‌پذیری (صمیمیت)

صمیمیت یعنی توانایی برقرار کردن رابطه‌ای عمیق و سازنده با دیگران که بر مبنای درک و شناخت واقعی خود و طرف مقابل شکل گرفته باشد. اینکه در هر ارتباطی ما چقدر احساسات، نظرات و افکار خود را با طرف مقابل در میان می‌گذاریم و چقدر از نظر عاطفی تحت تاثیر او هستیم میزان صمیمیت را مشخص می‌کند. صمیمیت با این تعریف شامل ۵ سطح است: ارتباط ایمن به اشتراک گذاشتن باورها و عقاید با دیگران، عقاید و باورهای شخصی، احساسات و تجربیات من، نیازها- احساسات و خواسته‌های من. شناخت این سطوح به مدیریت بهتر روابط ما کمک می‌کند.

۶ مهارت‌های اجتماعی و هنجارها

فرهنگ و ساختار اجتماعی مراجع

هر مراجع دنیایی را با خود به همراه می‌آورد. دنیایی از باورها، ارزش‌ها و فرهنگ شخصی خود که فرد به فرد تفاوت دارد و ساختار هویتی او را تشکیل می‌دهند. بدون در نظر گرفتن این تفاوت‌های فرهنگی و اجتماعی هرگز قادر نخواهیم بود راهنمایی و آموزش‌های کارآمدی برای مراجعین در نظر بگیریم. به همین خاطر باید قادر باشیم این مولفه‌ها را از ساختار شخصیتی فرد استخراج کنیم و مبتنی بر آن‌ها استراتژی‌های شخصی سازی شده و متناسب با هر فرد طرح ریزی کنیم.

چهار مرحله در فرآیند کوچینگ

کوچینگ شامل ۴ مرحله‌ی کلیدی است که بصورت متوالی طی می‌شوند و تا حدی با یکدیگر همپوشانی دارند. بهترین دوره‌های کوچینگ آن‌هایی هستند که براساس این ۴ مرحله انجام می‌شوند: ۱. آماده سازی که شامل بررسی این نکته است که آیا کوچ و مراجع می‌توانند به گونه‌ای موثر با هم کار کنند یا نه؟ ۲. قرارداد که شامل به توافق رسیدن بر سر انتظارات، نتایج و مرزهاست. ۳. مربیگری که شامل طرح ریزی یک دوره کوچینگ بصورت توافقی است (مثلا ۸-۶ جلسه طی ۹ ماه) ۴. ارزیابی فرآیند که شامل بررسی موفقیت‌های حاصل شده و دستیابی به اهداف از پیش تعیین شده است. در دوره کوچ حرفه‌ای شما بصورت تخصصی با هر یک از این مراحل و نحوه پیاده‌سازی آن‌ها آشنا خواهید شد.



۷ هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی عملیاتی

فرهنگ و ساختار اجتماعی مراجع

کوچینگ به طور خاص به نیاز انسان‌ها در راستای رشد و پیشرفت کردن پاسخ می‌دهد. همه‌ی افراد اهدافی را برای خودشان در نظر دارند و در جهت دستیابی به آن‌ها تلاش می‌کنند. بسیاری از افراد کار خود را با نیت‌های بزرگ شروع می‌کنند اما در برخورد با اولین مانع از آن دست می‌کشند. در واقع علت این اتفاق این است که هدف، زمان و چگونگی رسیدن به آن هدف را به صورت شفاف برای خودشان مشخص نکرده‌اند. این امر گاهی فرد را از آن هدف دور کرده یا زمان دستیابی به آن را با تأخیر مواجه کرده است. اهداف شفاف به نحو قابل توجهی باعث بهبود توانایی مدیریت زمان می‌شود.

به طور کلی رویکرد کوچینگ متمرکز بر هدف است. داشتن یک هدف مشخص که به روشنی تعریف شده باشد، یکی از عوامل موفقیت در کوچینگ است. کوچ در راستای فرآیند هدف‌گذاری سعی می‌کند اهداف را به اصطلاح اسمارت (smart) کند تا دسترسی به آن‌ها تسهیل شود. این بدان معنی است که هدف حتماً باید شامل این موارد باشد:

Specific: مشخص باشد

Measurable: قابل اندازه‌گیری باشد

Achievable: قابل دستیابی باشد

Relevant: مرتبط با فرد باشد

Time-based: بازه‌ی زمانی مشخصی داشته باشد

جلسات کوچینگ مسیر هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی را برای شما هموارتر می‌کنند. با همراهی یک کوچ شما می‌توانید مصمم‌تر، مطمئن‌تر و سریع‌تر در مسیر دستیابی به اهداف خود قدم بردارید.

نقشه‌ی ذهنی

این مسئله که هر فردی به نحو منحصر به فردی می‌اندیشد ناشی از این است که نقشه‌های ذهنی متفاوت و متنوعی وجود دارند. نقشه‌ی ذهنی، به شفاف‌تر شدن ایده‌ها، آموزش بهتر، انتقال بهتر مطالب، مدیریت زمان و تصمیم‌گیری بهتر کمک می‌کند. از طریق نقشه‌ی ذهنی می‌توانیم ایده‌ها و مفاهیم را به صورت گرافیکی نشان دهیم.

به کمک این روش شما قادر خواهید بود اطلاعات موجود را طبقه‌بندی کرده و از این طریق به درک، تحلیل، ترکیب و تولید ایده‌های جدید بپردازید. امروزه در کوچینگ نقشه‌های ذهنی متفاوتی مطرح هستند از جمله: مدل کوچینگ Grow Oscar، Clear، Achieve، steppa و... که در این دوره شما با آن‌ها آشنا خواهید شد.

ماتریس سنجش کارایی هدف

هدف باید از ابتدا به طور دقیق و واضح مشخص شود تا فرد بداند که واقعا به دنبال چه چیزی است؟ قطعا اگر هدف فرد به صورت شفاف مشخص نباشد، توانایی عملی کردنش را هم نخواهد داشت و هدفش در حد یک رویای دست نیافتنی باقی خواهد ماند.

فراگیری نحوه‌ی استفاده از ماتریس سنجش کارایی هدف به عنوان یک ابزار تصمیم‌گیری مفید در جهت افزایش بهره‌وری و از بین بردن رفتارهایی که باعث مصرف انرژی ذهنی و همچنین اتلاف وقت می‌شوند، موثر است.

گام‌های حل مسئله

مهارت حل مسئله شامل شناسایی یک مشکل، ارائه راه حل‌های ممکن، انتخاب راه حل مناسب و سپس اجرای آن است. اغلب برای یک مشکل بیش از یک راه حل صحیح وجود دارد. اما شما باید به دنبال راه حلی باشید که با توجه به شرایط فعلی‌تان بهترین باشد.

کوچینگ، فرآیند حل مسئله یعنی شناسایی مشکل، بررسی اهداف و موانع و پیدا کردن راه حل نهایی را تسهیل کرده و باعث می‌شود مشکلات به خوبی ریشه‌یابی شده و بهترین راه حل برای آن‌ها در نظر گرفته شود.



برخی از مدرسان دوره

دکتر احمد رضا نخجوانی

-دکترای مدیریت دانشگاه لیون سه فرانسه
-مدیر عامل و عضو هیات مدیره گروه شرکت های شاتل
-معاون فروش و بازاریابی گروه شرکت های همکاران سیستم



دکتر فرشید اردوانی

-دکترای مدیریت اجرایی
-کوچ حرفه ای با مدرک بین المللی PCC
-سابقه سی ساله مدیریت و مشاوره



دکتر مهدی کنعانی

-کوچ، مشاور و مدرس دوره های صادراتی
-مدیریت طراحی و اجرای کارگاه سرمایه گذاری خطرپذیر برای
کشورهای عضو ECO در تهران



دکتر محمد رضا جباری

-کارآفرین و روان شناس
-مدیرمسئول موسسه فرهنگی هنری چند
منظوره توسعه مهارت های زندگی هفتاد



دانشکده روان‌شناسی دانشگاه تهران





دانشکده روان‌شناسی و
علوم تربیتی دانشگاه تهران

۰۲۱-۲۲۳۸۵۹۵۱
۰۹۱۲ ۰۲۱ ۲۱ ۰۷

🌐📷 TVF.ir 📞 TVF_ir

بزرگراه شهید دکتر چمران، خیابان آل احمد
روبروی کوی نصر، خیابان دکتر کاردان

TVF.ir