

۵۰ ابزار برتر مریگری

بسته‌ای کامل برای توانمندسازی و توسعه فردی

نویسندگان

گیلیان جونز

رو گورل

مترجمان

دکتر محمد عزیزی، استادیار دانشگاه تهران

اکرم عزیزی، کارشناس ارشد کارآفرینی



شماره مسلسل ۱۰۳۲۰

شماره انتشار ۴۱۴۸

انتشارات دانشگاه تهران

سرشناسه	جوز، گیلیان	Jones, Gillian
عنوان و نام پدیدآور	۵۰ ابزار برتر مربیگری (بسته‌ای کامل برای توانمندسازی و توسعه فردی) / نویسندگان گیلیان جوز، رو گورل؛ مترجمان محمد عزیزی، اکرم عزیزی.	
مشخصات نشر	تهران: دانشگاه تهران، مؤسسه انتشارات، ۱۳۹۸.	
مشخصات ظاهری	۱۹۸ص: مصور(رنگی)، جدول.	
فروست	انتشارات دانشگاه تهران؛ شماره انتشار ۴۱۴۸.	
شابک	978-964-03-7454-2	
وضعیت فهرست‌نویسی	فیا	
یادداشت	عنوان اصلی: 50top Tools for Coaching: A Complete Toolkit for Developing and Empowering People. 2015.	
یادداشت	واژه‌نامه.	
عنوان دیگر	پنجاه ابزار برتر کوچینگ.	
عنوان گسترده	پنجاه ابزار برتر مربیگری (بسته‌ای کامل برای توانمندسازی و توسعه فردی).	
موضوع	مربیگری اجرایی	Executive Coaching
موضوع	رهبری-- راهنمای آموزشی	Leadership- - Study and Teaching
شناسه افزوده	گورل، رو	Gorell, Ro
شناسه افزوده	عزیزی، محمد، ۱۳۵۵-	
شناسه افزوده	عزیزی، اکرم، ۱۳۶۶-	
شناسه افزوده	دانشگاه تهران، مؤسسه انتشارات.	University of Tehran. Press
شناسه افزوده	۱۳۹۹: HDP	
رده‌بندی کنگره	۴۰۷۱۲۴: ۵۸/۴	
رده‌بندی دیویی	۶۰۳۱۱۷۸	
شماره کتابشناسی ملی		

این کتاب مشمول قانون حمایت از حقوق مؤلفان و مصنفان است. تکثیر کتاب به هر روش اعم از فتوکپی، ریسوگرافی، تهیه فایل‌های pdf، لوح فشرده، بازنویسی در وبلاگ‌ها، سایت‌ها، مجله‌ها و کتاب، بدون اجازه کتبی ناشر مجاز نیست و موجب پیگرد قانونی می‌شود و تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است.
(این کتاب با کاغذ حمایتی به چاپ رسیده است.)



عنوان: پنجاه ابزار برتر مربیگری (بسته‌ای کامل برای توانمندسازی و توسعه فردی)
تألیف: گیلیان جوز- رو گورل
ترجمه: دکتر محمد عزیزی- اکرم عزیزی
ویرایش ادبی: ثمره حسینی
نوبت چاپ: اول
تاریخ انتشار: ۱۳۹۹
شمارگان: ۲۰۰ نسخه
ناشر: مؤسسه انتشارات دانشگاه تهران
چاپ و صحافی: مؤسسه انتشارات دانشگاه تهران

«مسئولیت صحت مطالب کتاب با مترجمان است»

بها: ۵۰۰۰۰ ریال

خیابان کارگر شمالی - خیابان شهید فرش مقدم - مؤسسه انتشارات دانشگاه تهران
پست الکترونیک: press@ut.ac.ir - تارنما: http://press.ut.ac.ir
پخش و فروش: تلفکس ۸۸۳۳۸۷۱۲



فهرست مطالب

مقدمه مترجم	ذ
مقدمه	ش
چگونه از این کتاب استفاده شود؟	ص
درباره نویسندگان	ظ
فصل اول - شکل‌گیری رابطه مربیگری	
فرایند مربیگری	۱
فرم ارزیابی مربیگری	۲
گفت‌وگوی کوتاه مربیگری و فرم قرارداد	۲
پیش‌نامه خودارزیابی مربیگری	۴
چک‌لیست قواعد انعقاد قرارداد مربیگری	۷
برنامه اقدام	۹
ارزشیابی مربیگری	۱۳
.....	۱۵
فصل دوم - ابزارهای پایه	
مدل گوش‌دادن	۲۱
تکنیک‌ها و مهارت‌های پرسشگری	۲۱
تکنیک‌ها و مثال‌های بازخورد	۲۴
مدل اوراکل	۳۰
مربیگری زنگ تفریح (کوتاه) چیست؟	۳۶
خودمربیگری	۴۳
.....	۴۵
فصل سوم - هدف‌گذاری	
قصدآفرینی قدرتمند	۴۹
هدف‌گذاری	۴۹
.....	۵۳

۵۷	تجزیه اهداف قبلی
۵۹	ایجاد تغییرات فردی
۶۲	طراحی فعالیت فضایی
۶۴	بازبینی اهداف
۶۷	تصورسازی هدف

۷۱	فصل چهارم - حل مسئله
۷۱	سطوح منطقی
۷۴	حل مسئله مثبت (شکل گیری مجدد)
۷۶	ترسیم مسئله
۷۹	میدان نیرو

۸۳	فصل پنجم - ارزش ها و باورها
۸۳	مذاکره تعارض درونی
۸۵	کمک به افراد برای کاهش استرس
۸۹	تغییر الگوهای تفکر منفی
۹۲	به چالش کشیدن باورهای محدودکننده
۹۵	تعیین ارزش ها
۹۹	اولویت بندی ارزش ها
۱۰۳	ارزیابی باور

۱۰۵	فصل ششم - راهبردهای تقویت اعتماد به نفس
۱۰۵	برنامه ریزی مجدد زبان منفی
۱۰۷	تقویت اعتماد به نفس
۱۰۹	محوریت شخصی تعالی

۱۱۳	فصل هفتم - کار مؤثر با دیگران
۱۱۳	حل و فصل تعارض رفتاری

مقدمه مترجم

سرمایه‌های انسانی مهم‌ترین دارایی‌های هر کشور و سازمانی هستند. خداوند به انسان‌ها ظرفیت‌های زیادی اعطا کرده است که متأسفانه بشر از آن‌ها به ندرت استفاده می‌کند. توسعه و بالفعل شدن ظرفیت‌های انسانی مستلزم آموزش و بهره‌گیری از شیوه‌های نوین یادگیری است. از طرف دیگر، آموزش‌های کلاسیک و رسمی آموزشگاهی و دانشگاهی با محدودیت‌هایی مواجه هستند که امکان تحت پوشش قرار دادن و سفارشی ساختن موضوعات آموزشی و یادگیری را برای همه فراگیران ندارند. مربیگری می‌تواند همه‌ی خلاها و کمبودهای این آموزش‌های رسمی را پوشش دهد. مربی‌گری از راهبردهای کامل توسعه سرمایه انسانی است که در صورت توجه کافی به آن دستاوردهای فراوانی به همراه خواهد داشت.

امروزه با توجه به ضرورت و اهمیت کارآفرینی، مربیگری هم در حوزه نظری و آموزشی و هم در حوزه عملی بیش از پیش توسعه یافته است. در حوزه نظری کتاب‌ها، مجلات و مقالات زیادی در این زمینه انتشار یافته‌اند و دانشگاه‌های زیادی به تربیت مربی کسب‌وکار، ورزشی و کارآفرینی می‌پردازند. در حوزه عملی هم پست‌های سازمانی و شغلی زیادی چه به صورت رسمی و چه غیررسمی ایجاد شده‌اند که نمونه‌های بارز آن گسترش مراکز کارآفرینی، پارک‌های علم و فناوری، مراکز رشد و شتاب دهنده است که مربیان نقشی کلیدی و محوری در این مراکز دارند.

هر متخصصی برای انجام کار حرفه‌ای به ابزارهای ویژه‌ای نیاز دارد که بدون آن‌ها امکان موفقیت و بهره‌وری به حداقل می‌رسد. مربیان اعم از مربیان شغلی، سازمانی، کسب‌وکار، حرفه‌ای و شخصی هم در انجام کارهایشان به صورت تخصصی به منظور رفع نیازهای متربیان، به این ابزارها نیاز ضروری دارند. بنابراین تهیه و آماده‌سازی این ابزارها می‌تواند زمینه را برای توسعه فرهنگ مربیگری فراهم سازد. پس از ترجمه و انتشار کتاب «منتوری: راهنمای مدیران و کارآفرینان» که با استقبال فراوان مخاطبان مواجه شدیم، از طرف دیگر با توجه به اینکه تاکنون منبع واحدی در زمینه ابزارهای مربی‌گری وجود نداشته است، بر آن شدیم تا چنین کتاب مهمی را به به فارسی برگردانیم. این کتاب می‌تواند برای مخاطبان مختلف اجرایی از جمله علاقه‌مندان به مربیگری، مدیران، مربیان و همچنین مخاطبان دانشگاهی یعنی استادان و دانشجویان رشته کسب‌وکار، کارآفرینی و مدیریت استفاده شود.