

४११४४५

1. NAME
 2. DATE
 3. TIME
 4. PLACE
 5. REASON
 6. WITNESSES
 7. SIGNATURE
 8. DATE
 9. TIME
 10. PLACE
 11. REASON
 12. WITNESSES
 13. SIGNATURE
 14. DATE
 15. TIME
 16. PLACE
 17. REASON
 18. WITNESSES
 19. SIGNATURE
 20. DATE
 21. TIME
 22. PLACE
 23. REASON
 24. WITNESSES
 25. SIGNATURE
 26. DATE
 27. TIME
 28. PLACE
 29. REASON
 30. WITNESSES
 31. SIGNATURE
 32. DATE
 33. TIME
 34. PLACE
 35. REASON
 36. WITNESSES
 37. SIGNATURE
 38. DATE
 39. TIME
 40. PLACE
 41. REASON
 42. WITNESSES
 43. SIGNATURE
 44. DATE
 45. TIME
 46. PLACE
 47. REASON
 48. WITNESSES
 49. SIGNATURE
 50. DATE
 51. TIME
 52. PLACE
 53. REASON
 54. WITNESSES
 55. SIGNATURE
 56. DATE
 57. TIME
 58. PLACE
 59. REASON
 60. WITNESSES
 61. SIGNATURE
 62. DATE
 63. TIME
 64. PLACE
 65. REASON
 66. WITNESSES
 67. SIGNATURE
 68. DATE
 69. TIME
 70. PLACE
 71. REASON
 72. WITNESSES
 73. SIGNATURE
 74. DATE
 75. TIME
 76. PLACE
 77. REASON
 78. WITNESSES
 79. SIGNATURE
 80. DATE
 81. TIME
 82. PLACE
 83. REASON
 84. WITNESSES
 85. SIGNATURE
 86. DATE
 87. TIME
 88. PLACE
 89. REASON
 90. WITNESSES
 91. SIGNATURE
 92. DATE
 93. TIME
 94. PLACE
 95. REASON
 96. WITNESSES
 97. SIGNATURE
 98. DATE
 99. TIME
 100. PLACE
 101. REASON
 102. WITNESSES
 103. SIGNATURE
 104. DATE
 105. TIME
 106. PLACE
 107. REASON
 108. WITNESSES
 109. SIGNATURE
 110. DATE
 111. TIME
 112. PLACE
 113. REASON
 114. WITNESSES
 115. SIGNATURE
 116. DATE
 117. TIME
 118. PLACE
 119. REASON
 120. WITNESSES
 121. SIGNATURE
 122. DATE
 123. TIME
 124. PLACE
 125. REASON
 126. WITNESSES
 127. SIGNATURE
 128. DATE
 129. TIME
 130. PLACE
 131. REASON
 132. WITNESSES
 133. SIGNATURE
 134. DATE
 135. TIME
 136. PLACE
 137. REASON
 138. WITNESSES
 139. SIGNATURE
 140. DATE
 141. TIME
 142. PLACE
 143. REASON
 144. WITNESSES
 145. SIGNATURE
 146. DATE
 147. TIME
 148. PLACE
 149. REASON
 150. WITNESSES
 151. SIGNATURE
 152. DATE
 153. TIME
 154. PLACE
 155. REASON
 156. WITNESSES
 157. SIGNATURE
 158. DATE
 159. TIME
 160. PLACE
 161. REASON
 162. WITNESSES
 163. SIGNATURE
 164. DATE
 165. TIME
 166. PLACE
 167. REASON
 168. WITNESSES
 169. SIGNATURE
 170. DATE
 171. TIME
 172. PLACE
 173. REASON
 174. WITNESSES
 175. SIGNATURE
 176. DATE
 177. TIME
 178. PLACE
 179. REASON
 180. WITNESSES
 181. SIGNATURE
 182. DATE
 183. TIME
 184. PLACE
 185. REASON
 186. WITNESSES
 187. SIGNATURE
 188. DATE
 189. TIME
 190. PLACE
 191. REASON
 192. WITNESSES
 193. SIGNATURE
 194. DATE
 195. TIME
 196. PLACE
 197. REASON
 198. WITNESSES
 199. SIGNATURE
 200. DATE
 201. TIME
 202. PLACE
 203. REASON
 204. WITNESSES
 205. SIGNATURE
 206. DATE
 207. TIME
 208. PLACE
 209. REASON
 210. WITNESSES
 211. SIGNATURE
 212. DATE
 213. TIME
 214. PLACE
 215. REASON
 216. WITNESSES
 217. SIGNATURE
 218. DATE
 219. TIME
 220. PLACE
 221. REASON
 222. WITNESSES
 223. SIGNATURE
 224. DATE
 225. TIME
 226. PLACE
 227. REASON
 228. WITNESSES
 229. SIGNATURE
 230. DATE
 231. TIME
 232. PLACE
 233. REASON
 234. WITNESSES
 235. SIGNATURE
 236. DATE
 237. TIME
 238. PLACE
 239. REASON
 240. WITNESSES
 241. SIGNATURE
 242. DATE
 243. TIME
 244. PLACE
 245. REASON
 246. WITNESSES
 247. SIGNATURE
 248. DATE
 249. TIME
 250. PLACE

مربیگری مرفق اصول و تکنیکها

نویسنده: آزاده بهراجی

سرشناسه	میرامحی، آزاده، ۱۳۶۱ -
عنوان و نام پدیدآور	مربیگری موفق: اصول و تکنیک‌ها/نویسنده آزاده بهرامچی؛ مشاور علمی امیر غلامحسین زردوز؛ ویراستار ادبی امیر غلامحسین زردوز؛ به سفارش جمعیت حمایت از بهبودیافتگان.
مشخصات نشر	تهران: آواز، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	۲۵۳ ص.
شابک	978-600-869859-3
وضعیت فهرست نویسی	فبا
موضوع	مربیگری زندگی
ژانر	Personal coaching
موضوع	خودسازی
موضوع	Self-actualization (Psychology)
شناسنامه	جمعیت خیریه حمایت از بهبودیافتگان
رده دی کنگره	BF۶۲۷
رده دی سی	۱۵۸/۱
شماره ثبت کتابخانه ملی	۶۱۸۸۸۶۷

مربیگری موفق: اصول و تکنیک‌ها

نویسنده: آزاده بهرامچی

به سفارش جمعیت حمایت از بهبودیافتگان

مشاور علمی: امیر غلامحسین زردوز

ویراستار ادبی: امیر غلامحسین زردوز

طراح جلد: یگانه بیداریان

تصویرگر: فهیمه جعفری

مشخصات نشر: تهران، آواز

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۹

تیراژ: ۱۰۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۶۹۸-۵۹-۳

قیمت: ۷۰۰۰۰ تومان

فهرست

۱۱	 مقدمه
۱۵	 فصل ۱: مربیگری و انواع آن
۱۶	 مربیگری چیست؟
۱۸	 مربی کیست؟
۱۹	 خصوصیات شخصیتی مربی
۲۲	 مزایای مرده مربی از خدمات مربیگری
۲۳	 حیطه‌های مربیگری
۳۵	 تفاوت مربیگری با سایر جنبه‌ها
۴۳	 فصل ۲: اصول مربیگری
۴۳	 خودآگاهی
۴۴	 تغییر
۵۰	 توانمندسازی
۵۱	 یادگیری
۵۳	 انتخاب
۵۴	 باور به توانایی و تدبیر مراجع و اجتناب از نصیحت کردن
۵۷	 توجه بر نقاط قوت مراجع و مثبت‌اندیشی
۵۹	 ارزش‌های مراجع
۶۰	 پاسخگویی
۶۲	 توجه به تمام جنبه‌های زندگی
۶۲	 برابری جایگاه مربی و مراجع
۶۳	 فصل ۳: ابزارهای مربیگری

۶۳	 جلب اعتماد
۶۷	 شنیدن فعال
۶۹	 موانع شنیدن فعال
۷۱	 تکنیک‌های شنیدن فعال
۷۶	 راه‌های قطع کردن سخنان مراجع
۷۸	 پرسش‌های موثر
۸۰	 مشخصه پرسش‌های موثر
۸۱	 موانع رسیدن پرسش‌های موثر
۸۵	 ریشه‌های پرسش‌های موثر
۸۸	 مشاهده موثر
۹۱	 درخواست موثر
۹۲	 بازخورد دادن
۹۵	 بازخورد گرفتن
۹۷	 مواجهه سازنده
۱۰۱	 حفظ انگیزه
۱۰۲	 تشویق
۱۰۳	 یادداشت برداری
۱۰۷	 فصل ۴: خطاهای مربیگری
۱۱۲	 فصل ۵: روند جلسه‌های مربیگری
۱۱۳	 محل و طول مدت جلسه‌ها
۱۳۵	 آشنایی اولیه
۱۳۹	 ساختار جلسه‌ها
۱۴۰	 ارزیابی میزان موفقیت مراجع در طول هفته گذشته
۱۴۱	 تعیین دستور کار جلسه

۱۴۱	 تعیین وضعیت موجود
۱۴۳	 تکنیک چرخ زندگی
۱۵۰	 تکنیک جایگزین چرخ زندگی
۱۵۱	 تکنیک بارش فکری
۱۵۴	 تکنیک نقاشی کردن زندگی
۱۵۵	 تکنیک روز ایده آل
۱۵۶	 رسیدن به خودآگاهی
۱۵۶	 تکنیک پنجره جوهری
۱۶۲	 تکنیک نظرسنجی ۳۶۰ درجه
۱۶۵	 تعیین هدف نهایی
۱۶۸	 تعیین ارزش‌ها و موقفات درونی
۱۷۱	 تعیین خواسته‌ها و دستورالعمل‌ها
۱۷۲	 تعیین شکاف‌ها و موانع
۱۷۴	 تکنیک درخت مشکل
۱۷۸	 تکنیک نمودار استخوان ماهی
۱۸۱	 هدف‌گذاری
۱۸۳	 تکنیک درخت هدف
۱۸۴	 انواع هدف بر اساس زمان
۱۸۵	 انواع هدف بر اساس دامنه تأثیرگذاری
۱۸۶	 ویژگی‌های هدف خوب
۱۸۶	 برنامه‌ریزی
۱۹۰	 ویژگی‌های برنامه خوب
۱۹۲	 رمزهای موفقیت در برنامه‌ریزی
۱۹۴	 جمع‌بندی جلسه و گرفتن بازخورد از مراجع

۱۹۵	ارجاع
۱۹۶	انجام جلسه ها
۱۹۹	فصل ۶: مدیریت مراجعان سخت
۲۰۰	انواع مراجعان سخت
۲۰۰	مراجعان مقاوم به تغییر
۲۰۴	مراجعان با نقش قربانی
۲۰۸	مراجعان منفی نگر
۲۰۹	مراجعان خودکم بین
۲۱۱	مراجعان با اعتماد نا با خود
۲۱۲	تکنیک‌هایی کاربردی
۲۱۲	تکنیک ارزیابی افکار
۲۱۳	تکنیک سنگ فرس
۲۱۵	تکنیک حل مساله
۲۲۰	تکنیک صندلی خالی
۲۲۱	تکنیک ایفای نقش
۲۲۵	تکنیک ترغیب مراجع به تغییر
۲۲۶	تکنیک غلبه بر موانع تغییر
۲۲۹	فصل ۷: تمرین‌هایی برای توانمندسازی مریزان
۲۳۰	خودآگاهی - شناسایی باورهای ذهنی
۲۳۲	خودآگاهی - غلبه بر باورهای محدود کننده
۲۳۳	خودآگاهی - غلبه بر خودگویی‌های منفی ذهن
۲۳۵	خودآگاهی - تعیین توانایی‌ها
۲۳۷	خودآگاهی - شناخت خصوصیت‌های قهرمانانه
۲۳۸	خودآگاهی - شناخت نیازها

۲۳۹	خودآگاهی - تعیین ارزش ها
۲۴۱	خودآگاهی - مدیریت احساس ها
۲۴۲	خودآگاهی - مواجه با احساس های دردناک
۲۴۳	خودآگاهی - فرافکنی
۲۴۴	خودآگاهی - تغییر زاویه دید
۲۴۵	خودآگاهی - ارتباط با خود
۲۴۶	شنیدن فعال - تمرکز بر گوینده
۲۴۷	شنیدن فعال - توجه قلبی به گوینده
۲۴۸	شنیدن فعال - اجتناب از قضاوت
۲۵۰	شنیدن فعال - شناسایی عوامل بازدارنده
۲۵۱	شنیدن فعال - حبس بندی صحبت های دیگران
۲۵۲	مهارت دادن بازخور مثبت
۲۵۳	افزایش دامنه تاثیرگذار
۲۵۴	ایجاد تعادل در زندگی
۲۵۶	منابع

مقدمه

اگر کمی در گفت‌وگوهایی که با اطرفیان خود دارید دقیق شوید، درخواهید یافت که تعدادی زیادی از انسان‌ها بر این باورند که در زندگیشان متناسب با توانمندی‌ها و حتی تلاش‌هایشان رشد و پیشرفت نکرده‌اند. واقعیت این است که این عقیده در مورد زندگی تعداد قابل توجهی از افراد درست است. انسان‌ها به دلایل مختلفی مانند هدف‌گذاری اشتباه، مقاومت در برابر تغییر، عدم برنامه‌ریزی صحیح، ترس از شکست و ناگهانی، باور نداشتن به خود، عدم تمایل به مشورت گرفتن، زود تسلیم شدن، عدم پایداری، امتناع از یادگیری از اشتباه‌ها و عدم پذیرش مسئولیت تصمیم‌ها و سناریوهایشان در زندگی انتخاب‌های نادرستی می‌کنند. از آنجایی که آن‌ها برای رسیدن به خواسته‌هایشان در مسیر درستی گام بر نمی‌دارند در بسیاری از وقت‌ها فرصت استفاده و بهره‌گیری از توانمندی‌هایشان را پیدا نکرده و در نتیجه به رشد و خودشکوفایی مورد نظرشان نمی‌رسند.

همه انسان‌ها برای آینده زندگی خود رؤیا و آرزوهایی دارند اما بسیاری از آن‌ها نمی‌توانند با استفاده از استعدادها، توانمندی‌ها و منابعی که در اختیار دارند پلی را بین آنچه که هستند و آنچه که می‌خواهند بسازند. آن‌ها به مربیانی نیاز دارند که بدون هیچ قضاوتی به ایشان کمک کنند تا از تجربیاتشان در زندگی درس گرفته و با چیدن قطعه‌های مختلف پازل استعدادها، توانمندی‌ها و منابعشان در کنار یکدیگر راه رسیدن به اهداف، آرزوها و خواسته‌هایشان را پیدا کنند. آن‌ها برای رسیدن به موفقیت به تشویق و دلگرمی مربی نیاز دارند.

هر کسی که علاقمند به کشف و پرورش استعدادها و توانایی‌های وجودی افراد دیگر بوده و دوست داشته باشد تا در مسیر شکوفایی توانایی و ظرفیت‌های دیگران آن‌ها را همراهی کند کاندید خوبی برای مطالعه این کتاب است. علاوه بر علاقمندان به حرفه مربیگری مطالعه این کتاب به افرادی که دوست دارند با

مجهز شدن به مهارت‌های مربیگری کیفیت زندگی خود را افزایش داده و به موفقیت برسند نیز توصیه می‌شود.

کسانی که به مهارت‌های مربیگری مجهزند اغلب ثبات احساسی بیشتری داشته، دیگران را کمتر قضاوت کرده و به ندرت دچار بحران‌های شدید در زندگیشان می‌شوند. آن‌ها نسبت به دیگران خوشحال‌تر بوده، از زندگی خود لذت بیشتری برده و راحت‌تر از دشواری‌های زندگی عبور می‌کنند. شما با مطالعه این کتاب یاد خواهید گرفت که مانند مربی قابل فکر کرده و رفتار کنید و در نهایت به رفیقیت می‌رسید. نظراتان در زندگی برسید.

این کتاب با معرفی مفهوم مربیگری، اصول حاکم بر آن و آموزش گام به گام روند برگزاری جلسه‌ها، مربی‌گری به شما کمک می‌کند تا حرفه خود را به عنوان "مربی زندگی" آغاز کنید. "ما این کتاب علاوه بر این که شما را با مهارت‌ها، اصول مربیگری و نحوه تعامل مراجع آشنا می‌کند باعث خواهد شد تا با انجام دقیق مراحل و تمرین‌های آمده در فصل ۵ (روند جلسه‌های مربیگری) و فصل ۷ (تمرین‌هایی برای توانمندسازی مراجع) به اهداف خود در زندگی نیز برسید. شما با نهادینه کردن مهارت‌های آموزش داده شده در این کتاب خواهید توانست تا تمام موانع و افکار منفیتان که مانعی جدی بر سر راه رسیدن به آرامش دلخواهتان است را کنار بزنید. شما می‌توانید از این کتاب به عنوان ابزاری برای توسعه زندگی فردی خود نیز استفاده کنید.

لطفاً دقت داشته باشید که تنها علاقمندی به حرفه مربیگری در مجهز شدن به خصوصیت‌ها و مهارت‌های لازم از شما مربی قابل‌ی نمی‌سازد. مربی‌گری مسیری سخت و پرچالش است که به تمرین و ممارست بسیار احتیاج دارد. این کتاب در تلاش است تا شما را به دانش و مهارت‌های مورد نیاز مجهز کند. البته، مطالعه این کتاب بدون به کارگیری پیوسته مهارت‌های آموخته شده در زندگی حرفه‌ای و روانه نتایج رضایت بخشی را به همراه نخواهد آورد. شما برای بهره بردن هرچه بیشتر از این کتاب لازم است تا تمام فصل‌های کتاب را به ترتیب مطالعه کرده و

تمام تکنیک‌ها و تمرین‌های معرفی شده در آن را به صورت غیرگزینشی و به صورت کامل انجام دهید تا به تسلط مورد نیاز خود دست یابید.

اگر در حال حاضر شما به عنوان مربی مشغول به فعالیت نیستید به شما توصیه می‌کنیم تا با بهره‌گیری از این کتاب در ابتدا به مربیگری تعداد محدودی از افراد بپردازید و پس از کسب تجربه لازم در صورت تمایل مربیگری را به حرفه تمام وقت خود تبدیل کنید.

صریح استفاده از این کتاب

شما با شروع مطالعه این کتاب سفر شگفت‌انگیزی را به سوی شناخت خود، نحوه تاثیرگذاری بر دیگران و کمک به انسان‌ها آغاز خواهید کرد. مطالعه این کتاب علاوه بر ارتقا خدماتی که به مراجعاتان می‌دهید زندگی شخصی شما را نیز عوض خواهد کرد. بدون شک در این سفر شما شناخت بهتری از خودتان داشته باشید راحت‌تر قادر خواهید بود تا از ظرفیت‌های و توانمندی‌تان استفاده کرده و کیفیت زندگیتان را افزایش دهید.

در فصل هفتم کتاب، تمرین‌هایی برای توانمندسازی مربیان معرفی شده‌اند. شما باید این تمرین‌ها را در مکانی خلوت انجام دهید که در آن تمرکز کامل دارید. این تمرین‌ها در صورت نیاز بر روی مراجعان نیز قابل استفاده هستند. انجام تمام تمرین‌های آمده در این کتاب (شامل تمرین‌های مربوط به مراجع و تمرین‌های مربوط به مربی) باعث افزایش اثرگذاری این کتاب خواهد شد. این تمرین‌ها علاوه بر افزایش تسلط شما در به کارگیری آن‌ها در زمان کار با مراجع در تمام این به خود شما کمک خواهند کرد تا به خودآگاهی رسیده، نقاط ضعف و قوت‌های ناسالم خود را شناسایی کرده، آن‌ها را بهبود داده، بر روی نقاط قوت خود تمرکز نموده، آن‌ها را بیش از پیش پرورش داده و از تمام ظرفیت‌های خود در زندگی حرفه‌ای و شخصیتان استفاده کنید.