

جادوی کوچینگ

راهنمای عملی برای تسلط بر جلسات کوچینگ

نویسنده

فاطمه بابایی

www.ketab.ir

انتشارات مانیان

سرشناسه	: بابایی، فاطمه، ۱۳۶۱-
عنوان و نام پدیدآور	: جادوی کوچینگ: راهنمای عملی برای تسلط بر جلسات کوچینگ/ نویسنده فاطمه بابایی؛ ویراستار احسان انصاری.
مشخصات نشر	: تهران: مانیان، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۱۳۸ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۷۹۳۶-۹۷-۲
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۱۳۶.
عنوان دیگر	: راهنمای عملی برای تسلط بر جلسات کوچینگ.
موضوع	: مربیگری زندگی: Personal coaching: حرفه مربیگری زندگی Personal coaching – Practice: مربیگری اجرایی Executive coaching
رده بندی کنگره	: BF۶۲۷
رده بندی دیویی	: ۱۵۸/۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۷۰۷۳۲۱



جادوی کوچینگ

راهنمای عملی برای تسلط بر جلسات کوچینگ

تألیف: فاطمه بابایی

چاپ: اول / ۱۴۰۰

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

انتشارات: مانیان

ویراستار: دکتر احسان انصاری

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۹۳۶-۹۷-۲

قیمت: ۶۷۰۰۰ تومان

تمامی حقوق چاپ و نشر این اثر محفوظ است.

تلفن: ۰۹۱۰۴۸۳۱۹۶۵-۰۲۱۵۵۱۳۸۹۹۱



fatemeh.babaei.official



+98 9932084369

فهرست مطالب

۱۳.....	پیش‌گفتار
۱۵.....	مقدمه
۱۷.....	بخش اول: آشنایی با کوچینگ
۱۹.....	تاریخچه کوچینگ
۲۱.....	«کوچ» استعاره از چه چیزی است؟
۲۲.....	نقش کوچینگ در جهان همیشه در حال تغییر
۲۴.....	رویکرد کوچینگ برای فعال کردن تغییر رفتار پایدار
۲۴.....	بازی درونی و نقش کوچینگ
۲۶.....	در جستجوی یک تعریف جامع
۲۹.....	کوچینگ آگاهی‌بخش است. تفاوت بیداری و آگاهی در چیست؟
۲۹.....	چرا کوچینگ؟
۳۱.....	- دیدن نقاط کور:
۳۱.....	- غلبه بر اهمال کاری:
۳۲.....	- پاسخگویی:
۳۲.....	- یافتن نیت و چرایی پشت هدف:
۳۳.....	- افزایش بازدهی و بهره‌وری:
۳۳.....	کجاها به «کوچ» مراجعه کنیم:
۳۴.....	انواع تخصص‌های کوچینگ:
۳۵.....	الف. کوچینگ توسعه فردی:
۳۵.....	ب. کوچینگ عملکرد:
۳۶.....	ج. کوچینگ کسب و کار:
۳۷.....	د. کوچینگ زندگی:
۳۸.....	هـ. کوچینگ رهبری:
۳۸.....	و. کوچینگ موفقیت:

- ز. کوچینگ روابط: ۳۹
- «منتور»، «مشاور» و «کوچ» چه تفاوت‌هایی با هم دارند؟ ۳۹
- تفاوت منتورینگ و کوچینگ چیست؟ ۳۹
- تفاوت مشاوره و کوچینگ؟ ۴۰
- تفاوت بین آموزش و کوچینگ: ۴۱
- تفاوت شیوه‌های مختلف یادگیری به زبان ساده ۴۲
- ویژگی‌های یک کوچ خوب ۴۳
۱. حضور کامل در جلسه: ۴۳
۲. برابر دانستن خودش با مراجع: ۴۳
۳. ایجاد فضای امن و اعتمادسازی: ۴۴
۴. برخورد متصفانه با مراجع: ۴۴
۵. دوست داشتن انسان‌ها: ۴۴
۶. اعلام نداشتن آمادگی: ۴۵
- بخش دوم: اصول و اقدامات پیش از برگزاری جلسه کوچینگ** ۴۷
- هفت اصل بنیادی کوچینگ ۴۹
۱. آگاهی: ۴۹
۲. مسئولیت‌پذیری و توانمندی: ۴۹
۳. بی‌قضاوتی: ۵۰
۴. متمرکز بر راهکار: ۵۰
۵. چالش: ۵۰
۶. اقدام: ۵۰
۷. تغییر و حرکت به سوی آینده: ۵۱
- پنج دلیل برای این که شما به مربی نیاز دارید؟ ۵۳
۱. مربی تربیت و راهنمایی می‌کند: ۵۳
۲. مربی انگیزه می‌دهد: ۵۴
۳. مربی به چالش می‌کشد: ۵۴

۴. مربیان شما را از گام‌های غلط برحذر می‌دارند..... ۵۵
۵. مواظب هستند که شاگردانشان زودتر از موعد در معرض تجارب بزرگ قرار نگیرند..... ۵۵
- استانداردهای رفتاری و اخلاقی که کوچ باید رعایت کند: ۵۵
- بخش سوم: برگزاری جلسه کوچینگ و الزامات آن** ۶۱
- اعتمادسازی در کوچینگ ۶۳
- در فرآیند کوچینگ، اعتماد چه جایگاهی دارد؟ ۶۳
- انواع اعتمادسازی در کوچینگ ۶۴
- پرهیز از نقش همه چیزدان: ۶۵
- پرسشگری: ۶۶
- حدس نزنید، حرف بزنید، قضاوت نکنید، سؤال کنید ۶۷
- پرسشگری سقراطی و کاربرد آن در کوچینگ: ۶۸
- چه نوع پرسش‌هایی در کوچینگ پرسیده می‌شود؟ ۶۹
- همدلی ۷۲
- اجزای همدلی: ۷۳
- همدلی شناختی: ۷۳
- همدلی احساسی: ۷۴
- همدلی در برابر همدردی: ۷۵
- اصول همدلی: ۷۸
- بازخورد ۷۹
- بازخورد غنی‌مندی است برای رشد ۷۹
- تفاوت بازخورد و انتقاد: ۸۰
- فواید بازخورد: ۸۱
- چگونه بازخورد اثربخش را در کوچینگ ارائه دهیم؟ ۸۲
- رابطه صمیمانه در جلسات کوچینگ و جایگاه آن: ۸۴
- آیا ایجاد رابطه صمیمانه در جلسه کوچینگ لازم است؟ ۸۴

۸۶.....	قدرت شفابخش گوش دادن در کوچینگ:
۸۷.....	در طول یک جلسه با مراجعه کننده باید این موارد رعایت شود:
۸۸.....	۱۰ پیشنهاد برای گوش دادن بهتر:
۹۰.....	مزایای گوش دادن مؤثر برای مراجعه کننده:
۹۲.....	موانع گوش دادن:
۹۲.....	سه سطح گوش دادن:
۹۲.....	۱. گوش دادن ظاهری:
۹۳.....	۲. گوش دادن مکالمه‌ای:
۹۳.....	۳. گوش دادن فعال:
۹۳.....	تکنیک‌هایی برای گوش دادن مؤثر:
۹۳.....	گوش دادن عمیق:
۹۴.....	تکنیک وضوح:
۹۴.....	تکنیک بیان گرسنه:
۹۴.....	تکنیک آینده:
۹۵.....	تکنیک شهودی:
۹۵.....	تکنیک خلاصه کردن:
۹۵.....	جزئیات یک جلسه موفقیت آمیز کوچینگ:
۹۷.....	مدل گرو (Grow) در جلسات کوچینگ:
۹۸.....	گام اول: هدف (Goal):
۱۰۱.....	گام دوم: واقعیت (Reality):
۱۰۳.....	گام سوم: گزینه‌ها (Option):
۱۰۵.....	گام چهارم: اقدام اجرایی (Way Forward):
۱۰۶.....	سلف کوچینگ (self coaching):
۱۰۷.....	مزایای سلف کوچینگ:
۱۰۸.....	پیش نیاز سلف کوچینگ:
۱۰۸.....	قدم اول برای سلف کوچینگ؟

پیش‌گفتار

خداوندا هر لحظه و هر دقیقه تو را سپاس می‌گویم که مثل همیشه یاریم کردی تا بتوانم نشر دهنده این علم زیبا و کاربردی باشم. زمانی که با «کوچینگ» آشنا شدم، متوجه شدم این دانش با تمام دانش‌هایی که لاقلاً من تا به حال آموخته بودم، متفاوت بود و رنگ و بویی خاص داشت. بنابراین تصمیم گرفتم به هر قیمتی شده در کنار روانشناسی که حیطه اصلی من بود، کوچینگ را آموزش ببینم. بعد از اینکه ده‌ها و شاید صدها ساعت مشاوره‌های کوچینگ با افراد مختلف و سبک‌های مختلف داشتم، متوجه شدم این علم هم بسیار کاربردی است و هم زمانی که «کوچ» مانند یک آینه زلال و شفاف در مقابل «کوچی» خود قرار می‌گیرد و افراد را با خودشان روبه‌رو می‌کند، زمانی که مراجعان توسط خودشان به مسائل خود واقف می‌شوند و گاهی با قرار گرفتن در لحظه (aha moment) تازه متوجه بسیاری از نواقص و موانع فکری و ذهنی و عملی خود می‌شوند، ذوق و شوقم بیشتر شد. زیرا در آن زمان‌ها حس می‌کردم رسالتم را در دنیا به درستی انجام داده‌ام. بنابراین بر آن شدم به زبانی ساده و در یک مجموعه نه پر حجم مطالبی که از شروع فرآیند کوچینگ اتفاق می‌افتد تا پایان آن را در این کتاب بیان کنم. زیرا افراد بسیاری بودند که نیاز به منبعی داشتند تا بتوانند به ساده‌ترین حالت کوچینگ را یاد گرفته و درک کنند.

در کوچینگ به این مسأله اشاره شده است که انسان از قابلیت‌های درونی بسیار زیادی برخوردار است و یکی از اهداف اصلی کوچینگ آزادسازی

چنین قابلیت‌هایی می‌باشد در شعری منسوب به امیرمؤمنان علی (ع) آمده است:

وَتَحَسَّبُ [تزعّم] اَنْكَ جِرْمٌ صَغِيرٌ وَفِيكَ اَنْطَوَى الْعَالَمُ الْاَكْبَرُ^۱

امام علی (ع) در این شعر به قابلیت‌های بیکران و نهفته در وجود انسان اشاره و تأکید می‌فرماید: «آیا گمان می‌کنی که تو موجود کوچکی هستی؛ در حالی که دنیای بزرگی در تو نهفته است؟!»

باید اذعان داشت که افراد بسیاری در طول تاریخ بوده‌اند که با ثبت اختراعات و اکتشافات متفاوت، دنیا را در بهت فرو برده‌اند. زمان‌هایی که اتومبیل، هواپیما و حتی اینترنت پا به این دنیا گذاشتند، در ابتدا بسیار امری محال به نظر می‌رسید. اهمیت این موارد در اینجاست که افراد پیشرو همواره قبل از دیگران، جایگاهی را در می‌یابند و سال‌ها بعد، افراد بسیاری ارزش و اهمیت آن جایگاه را درک می‌کنند سپس حجم زیادی از آنها خواهان ورود به آن جایگاه هستند؛ اما کمی دیر شده است! این‌ها را گفتم تا بدانید که با مطالعه و عمل به کتاب «جادوی کوچینگ»، جایگاهی درخشان و افتخارآمیز در آینده خواهید داشت. از این رو، بسیار خوشحالم که این توفیق بر روی این کره خاکی و طی عمری داده شد که خداوند به بنده عطا کرده‌اند تا بتوانم در جهت انتشار این علم گامی بردارم.

فاطمه بابایی

آذرماه ۱۴۰۰