

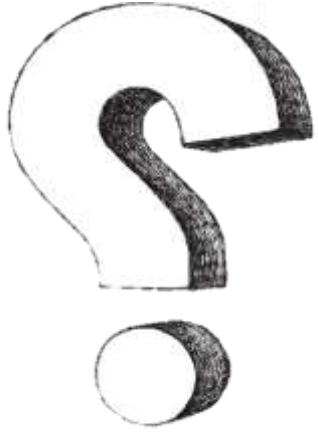
Life coaching



محتويات الكورس

- تكتيكيات لتسهيل عملية الكوتشنج
- أدوات وتكتيكيات لدعم الجلسة الكوتشنج
- أدوات برنامج الكورت
- ستة مفاتيح للوصول للعميل
- صفات الكوتش الناجح
- نماذج الكوتشنج
- نظرة عامة على جلسة كوتشنج كاملة
- عقد حضور جلسات الكوتشنج

- ما هو الكوتشنج؟
- الفرق بين الكوتشنج وغيره من وسائل الدعم النفسي
- أنواع الكوتشنج
- أهداف الكوتشنج النفسي
- 4 خطوات رئيسية في جلسة الكوتشنج مع العميل
- أخطاء الكوتشنج
- الإعداد للمقابلة



- لماذا الكوتشينج؟
- ليه اخترت تكون كوتش؟
- إيه أهدافك من الكوتشينج؟
- ما هي رؤيتك الخاصة عن استخدام اللايف كوتش في عملك وفي حياتك الخاصة؟
- ما هي المميزات التي تضيفها على مهنة اللايف كوتش؟
- ما هي التحديات التي تود أن تلقي نظرة عليها كونك لايف كوتش؟

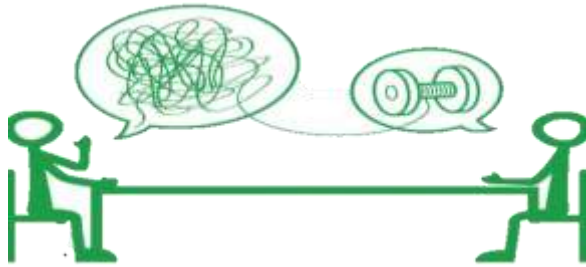
ما هو الكوتشنج؟

هناك العديد من التعريفات المتنوعة لماهية الكوتشنج:

- الكوتشنج عبارة عن محادثة تجعل الشخص يركز حول النجاح والتميز والأداء والتي تمكن الشخص من المضي قدماً في الحياة. الكوتشنج حافز للأفكار الجديدة والتغيير والأداء المحسن.
- إن الكوتشنج يحث الناس على القيام بالأعمال بأفضل أداء وهم في أفضل حالاتهم لإنشاء أهدافهم، ولتطوير وتنفيذ حلم يمكن أن يفخر به الشخص فيما بعد.
- الكوتشنج متجذر في التواصل الثابت والصادق، وهو موجه نحو الحلول والتعاون والسعي إلى نتائج إيجابية.

ما هو الكوتشنج؟

- يعد الكوتشنج مثالياً لتمكين الأشخاص من التفكير في أنفسهم وحل المشكلات الخاصة بهم، وتنمية الإبداع والمسؤولية المرتبطة بالإجراءات واتخاذ القرارات، والتعامل مع المشكلات عند ظهورها لأول مرة، وتطوير نقاط القوة لديهم.
- يستخدم الكوتش الماهر مجموعة من المهارات مثل الملاحظة والاستماع والاستجابة وردود الفعل والتفكير لإنشاء محادثة غنية بالبصيرة، والتي تؤدي إلى تسريع عملية التعلم لتحسين الأداء.



ما هو الكوتشنج؟

- الكوتشنج هو المحادثة التي تفتح آفاقاً جديدة من الاحتمالات والطاقات والتركيز والمهارة والمتعة.
- الكوتشنج هو تقنية لتحقيق الذات للقرن الحادي والعشرين، والتي تمكن الناس من إطلاق العنان للموارد عن طريق سد الفجوة بين المعرفة والفعل.

ما هو الكوتشينج؟

الفرق بين الكوتشينج وغيره من وسائل الدعم النفسي

- التدريب Training: عبارة عن عملية قائمة على المهارات لتعليم وتعلم وقيادة شخص من خلال عملية يتم فيها تمكينه من أداء المهارات الجديدة.
- التوجيه Mentoring: التوجيه هو عملية تركز على مهارة معينة لدى فرد معين. إنه ينطوي على تقديم المشورة والتوجيه ومشاركة القصة الشخصية. في الإرشاد توجد علاقة غير متكافئة، يقوم مرشد كبير بنقل معلومات محددة إلى شخص أصغر سناً وأقل خبرة.



العلاج Therapy:

يركز العلاج على المشكلات ومصادرها والأعراض التي تنجم عن تلك المشاكل، وكيف ينكسر الأشخاص والاختلال الوظيفي الذي يحدث لهم وتشخيص مثل هذه الاضطرابات، وبالتالي يركز على التئام الجروح والتعافي من الألم الشخصي. يعني ذلك وجود خطأ في الشخص.

ما هو الكوتشنج؟

الفرق بين الكوتشينج وغيره من وسائل الدعم النفسي

- الاستشارات Consulting: تتضمن الاستشارات تقديم المشورة واستخدام خبرة الفرد في مجال معين لإبلاغ (إخبار) العميل بما يجب القيام به. على الرغم من أن الاستشارات يمكن أن تكون تسهيلية، فإنها قد تتضمن أيضاً إجراءات ومساعدة العميل على القيام بشيء جديد.
- التنويم الإيحائي Hypnosis: هو التواصل بطرق تستخدم الكلمات والإيماءات والنغمات يمكننا منحث شخص في حالة منومة للوصول إلى موارد أكثر أو جديدة.



ما هو الكوتشنج؟

الكوتشنج ليس علاج نفسي

الكوتشنج	العلاج النفسي
يعيش في الوقت الحاضر مع نظرة على المستقبل تقلق لمزيد من الصحة الداخلية والسلامة.	الوقت: يعيش كلياً أو في الغالب في الماضي يعاني من الأذى الداخلي والجروح والصدمات.
لديه الرغبة في تحدي عدم التوازن ليتمدد الشخص.	النية أو الغرض: الرغبة في السلام والتوازن والهدوء والأمان.
لديه قوة الأنا لمواجهة ما في عالمه.	تفتقر الأنا للقوة لمواجهة العالم أو لمواجهة تحدي معين. يفتقر إلى الشعور بالقيمة الذاتية والتقدير والاحترام للذات.
يشعر بمستوى عالٍ أو كلياً في السبب والمسؤولية والتمكين.	يشعر وكأنه ضحية، ولديه الكثير من الكلام والأفكار عن عقلية الضحية.
القدرة الكاملة على أن تكون راشداً في التفكير ومستشعر قبول المسؤولية.	القوة: يجب إعادة توطينها، وينتقل بسهولة إلى المساعد كما لو كان والدًا جديداً.
لا يحتاج إلى "إصلاح" أو أي حلول علاجية، يريد تغييراً عاماً.	يحتاج إلى إصلاح وعلاج لمشكلات الذات.
يحتضن التغيير ويريده ويخطط له، يتحمس له. استباقي ومنفتح ومستعد للانكشاف وواع بذاته.	الحالة: يقاوم التغيير ويخشى التغيير، ويدافع ضده وله رد فعل ودفاعي، ولديه مخاوف أن يكون منفتحاً أو معرضاً للخطر أو التأثير.

ما هو الكوتشنج؟

أنواع الكوتشنج:

- أولاً: كوتشنج الحياة
- ثانياً: كوتشنج الوالدين
- ثالثاً: كوتشنج العلاقات
- رابعاً: الكوتشنج الروحاني
- خامساً: الكوتشنج المهني
- سادساً: كوتشنج الشباب

يهتم كوتش الحياة:

بمساعدة العملاء في جميع جوانب الحياة على المستوى الشخصي للفرد.

ويدعم الأشخاص الراغبين في تغيير وتطوير حياتهم.

ويساعدهم على التحرك في الاتجاه الصحيح نحو أهدافهم.

وهنا يقدم كوتش الحياة مهارات حياتية للعميل تساعد في تحسين ظروف حياته.



ما هو الكوتشنج؟

أهداف الكوتشنج النفسي:

يهدف الكوتشنج النفسي إلى عدد من الأهداف، إذا استطاع الكوتش أن يحققها جزئياً أو كلياً يكون قد نجح في مهمته المسندة إليه، ومن هذه الأهداف ما يلي:

1. مساعدة العميل في الشعور بالراحة، وتقبل الذات، والتفكير في حل المشكلة.
2. مساعدة العميل في أن يكون قادراً على تحمل مسؤولية نفسه.
3. مساعدة العميل في مواجهة أي تهديد لحياته.
4. مساعدة العميل في فتح مجالات جديدة.
5. مساعدة العميل في استحضار طاقاته وقدراته.
6. مساعدة العميل في الاختيار واتخاذ القرارات.
7. مساعدة العميل في زيادة استبصاره بمشكلته.



ما هو الكوتشنج؟

أهداف الكوتشنج النفسي:

وكذلك يحاول الكوتش النفسي - من خلال توجيه العميل إلى محاولة القضاء على مشكلاته وزيادة توافقه أن يحقق عدداً آخراً من الأهداف، من أهمها ما يلي:

1. الحصول على رضا العميل.
2. ضرورة العمل لما فيه مصلحة العميل.
3. حل مشكلات العميل.
4. تحسين فعالية قدرات العميل للتكيف.
5. إحداث تغيير في شخصية العميل.
6. معرفة متطلبات النجاح وشروطه.
7. تحديد جوانب القصور لدى العميل والعمل على علاجها.
8. تخفيف مشاعر الإحباط والتوتر وحماية العميل من الانتكاس.



هناك 4 خطوات رئيسية في جلسة الكوتشنج مع العميل

تحديد المشكلة الرئيسية Define The Issue:

- يقوم الكوتش بتحديد المشكلة التي تواجه العميل والتي يريد العمل عليها الآن. وعلى الكوتش المحترف أن يحدد هذه المشكلة ويفهمهما بوضوح، وأن يستكشفها من خلال أسئلة الاستكشاف المختلفة.

وصف ما يحدث الآن Describe The Current State:

- التعرف على الحالة الحالية للعميل، أين هو الآن، ما هي المعوقات والصعوبات التي تواجهه بسبب هذه المشكلة؟ وباستكشاف هذه المرحلة نقوم بتحفيز العميل وإعطائه الطاقة المطلوبة لأخذ خطوة حقيقية تجاه ما يريد.

هناك 4 خطوات رئيسية في جلسة الكوتشنج مع العميل

وصف النتيجة المطلوبة Describe the Desired State:

- في هذه المرحلة وبعد ما تعرفنا على الحالة الحالية للعميل، نقوم بالتعرف على وجهته. أين يريد الوصول والتأكد من أن وجهته مفهومة تماماً وواضحة حتى نتمكن من الوصول بشكل سليم إلى هناك.

العمل معاً للوصول إلى النتيجة المطلوبة Define The Plan:

- والآن وبعدما تعرفنا على المشكلة الرئيسية وعرفنا الحالة الحالية للعميل والحالة التي يريد أن يصل إليها، نقوم بالمشاركة في صنع خطة للوصول وتحقيق هذه النتيجة باستخدام موارد العميل والحلول التي يكتشفها بنفسه.

أخطاء الكوتشنج

1. الشعور بالتعب والإرهاق
2. انعدام الحيوية والطاقة
3. عدم الصبر وفي ضغط وفي عجلة من أمرك
4. جامد وغير مرن
5. مسؤول عن الآخرين، ولديك احتياج إلى إصلاح الآخرين
6. تتحدث كثيراً، لا تعرف متى وكيف تصمت وتتوقف عن الكلام
7. الإخبار والتعليم والتدريب أكثر من اللازم
8. الحاجة إلى أن تكون في السيطرة، تكون مسؤول، تفعل ذلك بطريقتك
9. تخلط بين الكوتشنج والتدريس، والتدريب، والاستشارات



أخطاء الكوتشنج

10. في محاولة لتبدو جيد للذات والآخرين، الإفراط في إدارة الصورة الذاتية
11. الخوف من طرح الأسئلة المتعلقة بالتحقيق، والتحدي، والاستعداد
12. الاستعداد للحكم، وإعطاء التقييمات الفردية
13. غير متسق مع ذاتك وتقول ما لا تفعل
14. خجول للغاية، حيي
15. يدير حياته من الندرة أكثر من الوفرة

أخطاء الكوتشنج

16. واعي بشكل دائم و / أو تخشى من ارتكاب الأخطاء

17. تقلق بشأن عدم فهم كل شيء

18. غير قادر على الاهتمام بشخص وتوسيع نطاق اهتمامك لشخص آخر

19. غير قادر على أن تكون حاضراً بشكل كامل في هنا والآن

20. تشعر بسهولة بالتوتر أو بالإحباط أو الغضب

فوائد هامة في الكوتشنج

1. يساعد تحديد الأهداف مع الكوتش على توقع ما يستطيع وما لا يستطيع تحقيقه مع العميل، وبالتالي وضع الخطة المناسبة للعلاج.
2. الأهداف التي يرسمها العميل ويفضلها تعطي الكوتش فرصة للنظر في استعداداته وقدراته وخبراته ومهاراته، ومعرفة إمكانية تقديم المساعدة أم يجب عليه أن يحيله إلى متخصص آخر.
3. الأهداف تساعد على تحديد الأداء الناجح وتحديد طرق وأساليب حل المشكلة.
4. تحدد الأهداف والسياسة العلاجية التي يجب أن يستخدمها الكوتش في معالجته لمشكلة العميل.
5. تغيير الأهداف تساعد في عملية التقييم، وعندما تؤدي الأهداف غرضها يتعدل سلوك العميل، يستطيع أن يقيس العميل مدى النجاح الذي أحرزه عن طريق الأهداف التي رسمها.
6. الأهداف تحدد أساليب التعاون بين الكوتش والعميل.

الإعداد للمقابلة

- الحصول على معلومات عن خلفية العميل وخاصة المشاكل الحالية التي يشكو منها، ويجب التركيز على المشاكل التي حدثت في الماضي لأن لها تأثير على الحياة الحالية، وعند المقابلة الأولى يجب أخذ بعين الاعتبار هذه النقاط:

1. التعرف على معلومات عن العميل.

2. المظهر العام وسلوكه.

3. التاريخ الذي له علاقة بالمشاكل الحالية.

4. العلاج السابق أو الكوتشنج السابق.

5. التاريخ التطوري الاجتماعي.

6. التاريخ الجنسي والأسري والزواجي.



أدوات وتكنيكات لدعم جلسة الكوتشنج

المهارات المطلوبة للكوتش داخل الجلسة:

1. التعريف الشخصي
2. تعريف الجلسة والاستشارات
3. تأكيد على مبدأ السرية
4. ما هدفك من الجلسة؟
5. كلمني أكثر عن هذا الموضوع
6. تقنية 5 ثواني سكوت
7. هز الرأس
8. مهارة التلخيص
9. لا تقاطع العميل!
10. سامع في صوتك نبرة..
11. التغذية الراجعة (الفيديباك)
12. تشجيع ومرح
13. تاريخ البدء - وتاريخ الانتهاء Action



أدوات وتكنيكات لدعم جلسة الكوتشنج

ستة مفاتيح للوصول للعميل:

1. الكلمات المكررة
2. كلمات المشاعر
3. الإجابات بعد التنهيدة
4. الإجابات بعد الصمت
5. تربيط الإجابات
6. أنا سامع في صوتك نبرة..!



أدوات وتكنيكات لدعم جلسة الكوتشنج

ما يجب على الكوتش مراعاته:

1. تحديد هدف العميل بمصطلحات واضحة وإيجابية.
2. تحديد إذا كان الهدف يمثل تغيير في العميل أم لا.
3. توضيح إذا كان الهدف موضوعياً أم لا.
4. وصف مساوئ وحسنات الهدف.
5. تحديد المعوقات التي تحول دون تحقيق الهدف.
6. تحديد المصادر اللازمة لتحقيق الهدف.
7. تفسير فوائد الهدف.



صفات الكوتش الناجح

- المقابلة فن وعلم تتطلب مهارات خاصة لممارستها، تلك المهارات مبنية على علم وخبرة واستعداد.
- أولاً: مراعاة أخلاقيات الكوتش كالسرية والأمانة التامة والتخطيط المسبق والموضوعية والإخلاص وينصح الكوتش تجنب أخطاء مثل تقديم النصح والأمر والنهي.
- ثانياً: درجة الكوتش ومؤهلاته الشخصية وأن يكون متمرنًا متفتح العقل، ولا يعاني من أي انحرافات سلوكية وأن يكون بشوشاً.
- ثالثاً: أن يتصف الكوتش بالأمانة والإخلاص والإنسانية، وقدرته على إقامة علاقات إنسانية اجتماعية متبادلة.

صفات الكوتش الناجح



رابعاً: أن يتسم الكوتش بسعة الإطلاع والمعارف العامة ومعرفة شاملة بالسلوك البشري.

خامساً: المظهر الشخصي للمرشد النفسي، حيث يلعب المظهر الشخصي دوراً هاماً في نجاح المقابلة الكوتشجية ودفعها نحو تحقيق أهدافها. لا يشترط ملابس معينة يرتديها الكوتش غير أن تكون مرتبة ومناسبة لوضعه المهني، إلا أن الكوتش الأسرية (السيدة) يجب أن تكون محتشمة في ملابسها على اعتبار أنها النموذج المثالي في نظر العميل.

سادساً: القدرة على حل المشكلات، فالكوتش الناجح هو الذي يجعل المقابلة موقفاً للتعلم وللخبرة البناءة.



نماذج الكوتشنج

أطر البداية

- الكيفية التي تبدأ بها مع عميلك تحدث farkاً كبيراً جداً. هذه هي إطاراتك الأولية والتي تحدد بدورها تمكن العميل من فهم وتفسير ما يجري في الجلسة، وبها يحصل على توقعات ويعد ليكون جاهزاً للتحويل.
- قد تكون المحادثة التي سنجريها هي محادثة غريبة -في البداية- ربما تكون المحادثة الأكثر غرابة في حياتك. الكوتش لا يجري محادثة "طبيعية" وغير مؤهل ليكون كذلك. هذه المحادثة هي كلها عن العميل -عن آماله وأحلامه ومخاوفه وخياراته. "تتمتع أنت بصفتك العميل بفرصة فريدة لتكون حقيقياً في حضوري، لتخرج من كل أدوارك وأقنعتك وشخصيتك، وللاستفادة من إمكانياتك. هل أنت مستعد لهذا؟"

أطر البداية

إطار الأسئلة:

- سوف أقوم بطرح مجموعة من الأسئلة، الهدف منها هي مساعدتك للوصول إلى النتيجة المطلوبة وتحقيق الهدف المطلوب، ودورك هو الرد على هذه الأسئلة بشكل مباشر.
- قد تبدو غريبة أو غير منطقية في بعض الأحيان وهذا مفهوم جداً، ولكن الهدف منها هو البحث والاستكشاف لحل الألغاز الموجودة بعقلك، ودورنا هو أن نحل هذه الألغاز معاً.



أطر البداية

إطار الوقت:

- للاستفادة القصوى أريدك أن تقوم بالإجابة بشكل مباشر على هذه الأسئلة حتى تتمكن من الانتهاء في الوقت.
- لدينا فقط 45 دقيقة وأريدك أن تستفيد من الوقت بأقصى شكل ممكن.
- المطلوب منك أن تجيب بجملة واحدة مختصرة مباشرة على هذه الأسئلة قدر الإمكان.
- في حالة حصولي على الإجابة المطلوبة سوف أقوم بهذه الإشارة "إشارة متفق عليها" لكي ننتقل إلى السؤال التالي.



أطر البداية

إطار التفكير والتفاعل:

- يجب أن تعلم أننا هنا لتغيير ما يحدث في حياتك. ولكي يحدث هذا علينا أن نتفاعل معاً ونساعد بعضنا من أجل حدوث هذا. لذلك عليك أن تفكر معي في الطريقة الأفضل للقيام بذلك.
- كلمة "لا أعرف" أو "لا يمكن" هي كلمات سلبية معيقة ووهمية، دعنا نتفق أن نتفادها، اتفقنا؟



أطر البداية

الحوار:

- سأقاطعك لأن هذه المحادثة تعتبر حوار وليس مونولوج فردي.
- سوف أتفاعل معك بنشاط لأن هذه المحادثة حوارية ولأنها لا تنطوي على التفكير وإلقاء المحاضرات أو رواية القصص.



أطر البداية

العملية أهم من المحتوى:

- سوف أقاطعك لأنني لست بحاجة إلى الكثير من معلومات المحتوى.
- سوف أقاطعك كلما سمعتك تقترب من نقاط التأثير للتغيير من أجل تحقيق الذات لأنني سأستمع إلى كلماتك الدقيقة لألفت انتباهك إليها.



أطر البداية

الاستكشاف:

- سوف أكون في بعض الأحيان متباطئ للوصول إلى نقطة أو متسارع للانتقال إلى هذه النقطة. سأدعوك من وقت لآخر إلى مهلة حتى نتمكن من التراجع والتفكير فيما قلته للتو.



أطر البداية

الراحة / الانزعاج:

- ربما تشعر بعدم الارتياح، بل وحتى تشعر بالقلق في بعض الأحيان لأن التدريب يتعلق بالتمدد والخروج من منطقة الراحة الخاصة بك. إذا بدأت تشعر بعدم الارتياح في الجلسة، فهذا شيء عظيم، وهذا يعني أننا وصلنا إلى هذا. وهذا يعني أننا نلمس شيئاً مهماً عاطفياً، وعندما نقوم بذلك أخبرني اذا حدث شيئاً من هذا القبيل.





نموذج ال G.R.O.W

نموذج الـ G.R.O.W

نموذج GROW هو إطار للكوتشنج ويستخدم في المحادثات والاجتماعات اليومية لإطلاق الإمكانيات.

نشر GROW لأول مرة من قبل المؤسس المشارك Sir John Whitmore في عام 1992.

لقد أصبح نموذج الكوتشنج الأكثر شعبية في العالم لحل المشكلات وتحديد الأهداف وتحسين الأداء.

نموذج ال G.R.O.W

كيف يعمل نموذج GROW؟

يعد الاسم اختصاراً للخطوات الأربع الرئيسية G-oals و R-eality و O-ptions و W-ill مع وجود بعض أسئلة الكوتشنج القوية، يمكن للقائد أو المدرب رفع الوعي والمسؤولية بسرعة في كل مجال:

G: الأهداف والتطلعات

R: الوضع الحالي، والعقبات الداخلية والخارجية

O: الاحتمالات، ونقاط القوة والموارد

W: الإجراءات

المفتاح هو تحديد هدف ملهم وليس فقط S.M.A.R.T (محدد وقابل للقياس ويمكن تحقيقه في إطار زمني واقعي). ثم انتقل بمرور الوقت خلال المراحل الأخرى، بما في ذلك إعادة النظر في الهدف إذا لزم الأمر.

عنصر الإرادة النهائي هو مقياس النجاح، إنه يحول الرغبة والنية الأولية إلى عمل ناجح.

يعزز نهج GROW الثقة وتحفيز الذات، مما يؤدي إلى زيادة الإنتاجية والرضا الشخصي.

نموذج ال G.R.O.W

ما الذي يجعل نموذج GROW مختلفًا؟

- GROW هو أكثر من مجرد نموذج للكوتشنج يحبه مجتمع الكوتشنج. إنها أيضًا أداة قيادة عليا تعمل في جميع التخصصات والثقافات، بفضل خطواتها الأربع البسيطة المخادعة أثبتت GROW نجاحها في جميع أنحاء العالم. وتشكل العمود الفقري للكوتشنج في العديد من المنظمات والجامعات في جميع أنحاء العالم بسبب النتائج المتميزة.

نموذج ال G.R.O.W

تمرين الكوتشنج الذاتي GROW

يعتبر الكوتشنج باستخدام نموذج ال GROW فعالاً لدرجة أنه يمكنك استخدامه لتدريب نفسك.

جرب التمرين التالي:

أولاً، فكر في شيء ترغب حقاً في تحقيقه أو ربما مشكلة لتحلها في العمل.

ثم اكتب إجاباتك على كل سؤال من هذه الأسئلة:

نموذج ال G.R.O.W

الهدف G

- ما الذي ترغب في العمل عليه؟
- ماذا تريد أن يكون لديك بعد الإجابة على هذه المجموعة من الأسئلة (على سبيل المثال، الخطوة الأولى / الاستراتيجية / الحل)؟
- ما هو هدفك المتعلق بهذه المشكلة؟
- متى ستحقق ذلك؟
- ما هي الفوائد بالنسبة لك في تحقيق هذا الهدف؟
- من المستفيد الآخر وبأي طريقة؟
- كيف سيكون حال تحقيق هدفك؟
- ماذا سترى / تسمع / تشعر؟

نموذج ال G.R.O.W

واقع R

- ما الإجراء الذي اتخذته حتى الآن؟
- ما الذي يدفعك نحو هدفك؟
- ما هي العقبات التي تعترض الطريق؟

نموذج ال G.R.O.W

خيارات 0

- ما نوع الخيارات المختلفة التي لديك لتحقيق هدفك؟
- أتستطيع أن تفعل شيئاً غير هذا؟
- ما هي المزايا والعيوب الرئيسية لكل خيار؟

نموذج ال G.R.O.W

الإرادة W

- ما الخيارات التي ستختار العمل بها؟
- متى ستبدأ كل إجراء / خطوة؟
- ما مدى التزامك على مقياس من 1 إلى 10 ، باتخاذ كل من هذه الإجراءات؟
- إذا لم تكن 10، فما الذي يجعلها 10؟
- ماذا سوف تلتزم به؟

نموذج ال G.R.O.W

تأثير النمو

يقدر القادة والمدربون ببساطة ومرونة نموذج G.R.O.W ويرون النتائج في تفاعلاتهم اليومية مع الأفراد. تقوم المنظمات بدمج G.R.O.W في عملياتها الإدارية ونماذجها القيادية لإشراك الناس وإلهام الأداء الرائع وزيادة الإنتاجية. لهذا السبب، تقوم بعض الشركات الأكثر نجاحًا في العالم، بما في ذلك Google، بتعليم مديريها استخدام G.R.O.W.

نموذج ال G.R.O.W

أصول نموذج G.R.O.W

في عام 1979، قام جون وايتمور وغراهام ألكساندر بإحضار لعبة The Inner Game إلى أوروبا، بمباركة تيم غالوي منشئ اللعبة.

سرعان ما أدركوا قيمة اللعبة الداخلية لقادة ومديري المنظمات بوصفهم رواد الكوتشنج في مكان العمل، فقد أمضوا معظم الثمانينات في تطوير المنهجية والمفاهيم والتقنيات لتحسين الأداء في المؤسسات. وبرغبة في إحداث فرق حقيقي للناس، أظهروا كيف كان من الممكن أن ينمو، ليس فقط الأداء ولكن أيضًا التعلم والاستمتاع. يصبح الأفراد أكثر وعياً وأكثر مسؤولية واكتسبوا إحساساً قوياً بالهدف في عملهم.

نموذج ال G.R.O.W

كوتشنج ال G.R.O.W (الهدف)

- قم بالاستعانة بالهدف الذي تم تحديده في التمرين الأول



نموذج ال G.R.O.W

كوتشنج ال G.R.O.W الواقع الحالي

- ما الإجراء الذي اتخذته حتى الآن؟
- ما الذي يدفعك نحو هدفك؟
- ما هي العقبات التي تعترض الطريق؟
- ما الذي يحدث الآن؟
- ما الذي تواجهه الآن؟
- ما الذي قد يدعمك ل .. (مواجهة ما يعيقه)؟

نموذج ال G.R.O.W

كوتشنج ال G.R.O.W الخيارات

- ما نوع الخيارات المختلفة التي لديك لتحقيق هدفك؟
- أتستطيع أن تفعل شيئاً غير هذا؟
- ما هي المزايا والعيوب الرئيسية لكل خيار؟

نموذج ال G.R.O.W

كوتشنج ال G.R.O.W

الأفعال والخطوات

- ما الخيارات التي ستختار العمل بها؟
- متى ستبدأ كل إجراء / خطوة؟
- ما مدى التزامك على مقياس من 1 إلى 10 باتخاذ كل من هذه الإجراءات؟
- إذا لم تكن 10، فما الذي يجعلها 10؟
- ماذا سوف تلتزم به؟



برنامج الكورت للتفكير

برنامج الكورت للتفكير

توسعة مجال الإدراك

معالجة الأفكار (موجب - سالب - مثير) PMI

برنامج الكورت للتفكير

معالجة الأفكار PMI

- موجب PLUS الأشياء الجيدة عن فكرة ما، لماذا تحبها؟
- سالب MINUS الأشياء السالبة، ما الذي تجده سلبياً في فكرة ما؟ لماذا لا تحبها؟
- مثير INTEREST الأشياء غير السالبة أو الموجبة، لكنها تجذب

برنامج الكورت للتفكير

أهداف المهارة:

- الوصول إلى تحليل أعمق للفكرة
- فهم الفكرة بشكل دقيق
- تأجيل إصدار الأحكام حتى يتم اكتشاف كل أبعاد الموقف
- الوصول إلى أفكار جديدة
- الابتعاد عن التحيز

برنامج الكورت للتفكير

مثال:

ما هي النقاط الموجبة والنقاط السالبة والنقاط المثيرة في الفكرة؟
{يجب إخراج جميع المقاعد من الحافلات}



برنامج الكورت للتفكير

النقاط الموجبة:

1. يستطيع عدد أكبر من الأفراد استخدام الحافلة
2. يصبح الصعود على الحافلة والنزول منها أسهل
3. تصبح الحالة أقل ثمناً ولا تحتاج الكثير من الصيانة

النقاط السالبة:

1. يمكن أن يسقط المسافرون عند توقف الحافلة فجأة
2. لا يستطيع كبار السن والمعاقون استخدام الحافلة
3. يصبح حمل حقائب السفر والأطفال في الحافلة صعباً

برنامج الكورت للتفكير

النقاط المثيرة:

1. هذه الفكرة تؤدي إلى صناعة نوعين من الحافلات إحداها بمقاعد والأخرى بدون مقاعد
2. يمكن استعمال نفس الحافلة لأعمال وخدمات متعددة
3. الراحة غير مهمة داخل الحافلة

1- صدر قانون ينص على أن:
يجب أن تدهن جميع السيارات باللون الأصفر الساطع.



2- صرف مبالغ مالية للطلبة مقابل الدراسة



جميع الحقوق محفوظة – إعمل بيزنس

برنامج الكورت للتفكير

المبادئ

1. يعتبر درس معالجة الأفكار هاماً؛ لأنك بدون استخدامه قد تهمل فكرة جيدة قد تبدو ليست ذات قيمة من النظري الأولى
2. بدون استخدامك لأداة معالجة الأفكار فإنك تكون غير ميال لرؤية الجوانب السلبية للفكرة التي تحبها كثيراً
3. لا تظهر الأفكار الإيجابية والسلبية فقط، ولكنها قد تقودنا إلى أفكار أخرى جديدة بالاهتمام
4. بدون استخدامك لأداة معالجة الأفكار فإن معظم الاحكام التي تصدرها لا تكون مبنية على قيمة الفكرة ذاتها، بل تكون مبنية على عواطفك وأحاسيسك في ذلك الوقت
5. بعد تطبيق أداة على فكرة ما تستطيع أن تقرر بعد ذلك فيما إذا كنت تحب الفكرة أم لا

برنامج الكورت للتفكير

توسعة مجل الإدراك

اعتبار جميع العوامل

CONSIDER ALL FACTORS

CAFI

برنامج الكورت للتفكير

أهداف المهارة:

- تدريب الفرد على عدم إهمال أية عوامل مهما كانت قيمتها
- معرفة ودراسة الموقف من مختلف نواحيه، وأخذ كافة العوامل بعين الاعتبار للوصول إلى قرار سليم

برنامج الكورت للتفكير

إن أخذك لجميع العوامل بعين الاعتبار سوف يجعل قراراتك سليمة، ولن تندم على أي قرار تتخذه، وفي الوقت نفسه سوف تستطيع النظر إلى تفكير الناس الآخرين ومعرفة العوامل التي تركوها ولم يأخذوها بعين الاعتبار. العوامل التي تؤثر على: الفرد.. الآخرين.. المجتمع.

برنامج الكورت للتفكير

مثال: ناقش كافة العوامل التي يجب مراعاتها عند شراء سيارة مستعملة

- سعة السيارة
- نوع لسيارة
- لون السيارة
- قوة المحرك
- صلاحية الأجزاء الميكانيكية
- اتساع السيارة
- مدى توفر قطع الغيار
- صلاحية فرش السيارة

ما هي العوامل التي تأخذها بعين الاعتبار عندما تريد شراء منزل؟





توسعة مجال الإدراك
النتائج المنطقية وما يتبعها (C&S)
CONSEQUENCE & SEQUEL

برنامج الكورت للتفكير

تعريف المهارة:

النظر إلى المستقبل لرؤية النتائج الفورية والقصيرة والمتوسط والبعيدة المدى للأعمال والقرارات والقوانين والاختراعات.

برنامج الكورت للتفكير

أهداف المهارة:

- القدرة على النظر للمستقبل القريب والبعيد
- القدرة على التخطيط السليم
- الابتعاد عن التسرع وتجنب الندم في المستقبل

برنامج الكورت للتفكير

النتائج المنطقية وما يتبعها CONSEQUENCE & SEQUEL

أي اختراع جديد، أو خطة، أو قانون، أو قرار، جميعها لها نتائج.

لذلك يجب عليك أخذ النتائج بعين الاعتبار عندما تفكر بأي عمل ترغب القيام به.

ويمكن تقسيم النتائج إلى الأنواع التالية:

- النتائج الفورية، النتائج الفورية للفعل
- النتائج قصيرة المدى (شهر – 1 سنة) ماذا يحدث بعد النتائج الفورية؟
- النتائج متوسطة المدى (1 – 5 سنوات) ماذا يحدث عندما تستقر الأحداث؟
- النتائج طويلة المدى (أكثر من 5 سنوات) ماذا يحدث في مرحلة متأخرة؟



مثال:

اختراع إنسان آلي ليحل محل الأيدي العاملة البشرية داخل المصانع
وتم الإعلان عن الاختراع.

1- بعد اكتشاف قارة استراليا عمل رجل أعمال على إدخال الأرنب
إلى استراليا، وذلك لتوفير الصيد لأصدقائه.

نظرة عامة على جلسة كوتشنج كاملة

من 10 إلى 20 دقيقة: النتيجة: تحديد الغرض، والنتائج، وجدول الأعمال

- ماذا تريد؟ ما الذي يجب أن نركز عليه خلال هذه الجلسة؟
- كيف ستعلم أننا قضيناها بشكل جيد؟
- استخدام محاور Motivation And Decision على محور التغيير
- استخدم نموذج الهدف ال S.M.A.R.T للحصول على أفضل وصف للنتيجة

نظرة عامة على جلسة كوتشنج كاملة

من 50 إلى 70 دقيقة: المحادثة: المحادثة التدريبية: أي نوع؟

- استخدم محاور Creation and Integration من محاور التغيير
- استخدم نموذج ال C.N.L لاستكشاف المراحل العصبية للعميل
- 20 دقيقة: المهام: مهام خاصة لخطة عملية تحضيرية للجلسة الثانية.
- ما هي المهام التي صنعناها معاً والتي نشأت خلال الجلسة؟
- هل شاركنا في صنع مجموعة من خطوات العمل وخطة العمل؟
- 5 دقائق: إغلاق: مراجعة، تحقيق الأهداف لهذه الجلسة.

- ماذا تعلمت في هذه الجلسة وستأخذه معك؟
- ما هو أفضل جزء من هذه الجلسة؟
- اختتم بالحديث عن أي مشاعر قوية تحتاج إلى معالجة.

ملف العميل

ملف العميل

- تاريخ المقابلة : / / 20

الإسم :
المهنة :
الديانة :
الحالة الإجتماعية :
اسم الزوج/الزوجة :
عدد الأبناء :
أسماء الأبناء :
السن :
المستوى التعليمي :
الجنسية :
الحمل :
سن الزوج/الزوجة :
عدد الإخوة :
محل الإقامة :
رقم الهاتف :

سبب الزيارة :

- 1-
- 2-
- 3-
- 4-
- 5-

عقد حضور جلسات الكوتشنج (صفحة 1 و 2)

عقد حضور جلسات الكوتشنج (صفحة 1)

أهلاً بكم وسعداء للقبلكم، يُرجى ملء النموذج التالي حتى نستطيع مساعدتكم بأفضل شكلٍ ممكن ولكي نتأكد من حصولكم على فائدةٍ كاملةٍ من جلسات الكوتشنج الخاصة بكم.

سيتم استخدام هذه المعلومات للمساعدة في خدمتكم كعميل. يُرجى الإجابة بصدق وضع في الاعتبار أن الإجابة بنعم أو لا على أي أسئلة لا تعني عدم تلقي الخدمة من الكوتش. ولكن إجاباتك الصادقة تطور وتحسن من نوعية الخدمة المقدمة إليك.

الاسم:

تاريخ الميلاد:

الحالة الاجتماعية:

الهدف من الجلسة:

كيف عرفت عني ومن اقترح عليك المجيء؟

هل جريت جلسات الكوتشنج من قبل وكيف كانت تجربتك؟

ماذا تعرف عن الكوتشنج؟

رقم الهاتف / البريد الإلكتروني:

يتبع عقد حضور جلسات الكوتشنج (صفحة 2)

حتى أستطيع أن أحقق أهدافي بطريقة أكثر نجاحاً: أنا موافق على:

- 1- أن أكون مشاركاً فعالاً في تجربتي مع الكوتشنج وأرى نفسي كشريك في عملية التحول الإيجابي.
- 2- أن أتعرف بأن أفكاري ومشاعري وصورتي الذهنية وأفعالي لها تأثير مباشر على طبيعة حياتي.
- 3- أن أدرك بأن صحتي تعتمد بشكل مباشر على الكيفية التي أراعي بها نفسي على المستوى الجسماني والعاطفي والعقلي والروحي.
- 4- أن أعلم أن قبول لقاء اللوم على الآخرين أو نفسي غير مجدٍ فعلاً.
- 5- أن أتحمل مسؤولية تجربتي الحياتية لأنني صنعت هذه التجربة بأفضل الإمكانيات والمعلومات التي كانت متاحة في كل لحظة وهذا ما أعرفه الآن.
- 6- أن أوافق على الالتزام بحضور الجلسات في وقتها المحدد وإذا كنت بحاجة إلى الاعتذار أو التأجيل فعلياً أن أعطى إشعاراً مسبقاً بأربع وعشرين ساعة (24) ساعة على أقل تقدير لإعادة جدولة الموعد.
- 7- أعلم وموافق أن الكوتش ليس طبيباً نفسياً أو معالجاً نفسياً وسوف يتم تحويلي لمختصين نفسي وإرجاع مبلغ الجلسة إذا تطلبت حالتي هذا (في الجلسة الأولى).
- 8- أعلم وموافق أن جلسات الكوتشنج ليست بديلًا للعلاج النفسي والطب النفسي، وفي حالة عدم التصريح بذهابي لأطباء نفسيين أو حصولي على أدوية، فإنه لن يتم استرجاع المبلغ بعد الجلسة الأولى مع اقتراح المتابعة مع طبيب نفسي.
- 9- أعلم وموافق أنه في حالة تصريحتي بمعلومات قد تضرر بالمجتمع (عمليات إجرامية / سرقة) أو تضررنني (ميول انتحارية) فسوف يتم الإبلاغ عن حالتي دون الرجوع إلي أو سيتم التصريح بمعلومات السلطات عن حالتي.

وأنا أفهم أن جميع الخدمات التي يقدمها الكوتش هي لأغراض تعليمية ولتحسين الذات فقط. وأنا أفهم كذلك أن هذه الخدمات ليست ممارسات طبية أو علاجات نفسية، وبالتالي لا تقدم كبديل للاستشارات النفسية والعلاج النفسي والعلاج العصبي أو الطبي.

توقيع المستفيد: التاريخ:

أسئلة خاتمة الجلسة

|| أسئلة خاتمة الجلسة

اسم العميل:

التاريخ:

ما الذي قمت بتحقيقه خلال مدة جلسة الترنشج؟

كيف أنتي مختلف الآن؟ ما الذي أفعله بشكل مختلف كنتيجة مباشرة لجلسة الترنشج؟

ما هي أهم 3 أهداف أو أحلام في حياتي الآن؟

ما هي أعلى 5 أولويات في حياتي، حيث أنتي فهمتهم الآن؟

ما هي المعتقدات المعيقة التي تخلصت منها؟ (عن نفسي/الحياة) ولا تؤمن بها الآن

ما هي المعتقدات الإيجابية الجديدة التي لدي الآن؟ (عن نفسي/الحياة) وأؤمن بها الآن

ما الذي تعلمته عن نفسي؟

ما الذي تعلمته خلال هذه الجلسة وسأعمله معي لحياتي من الآن فصاعدا؟

ما هي أفضل جزء في جلسة الترنشج؟

ما هي أفضل الأشياء عن حياتي؟

ما هي النصيحة الواحدة التي سأعطيكها لنفسي؟

ما الذي سأفعله وسأكون مهتم به من أجل أخذ خطراتي الشائعة؟



شكراً لكم