



کتابخانه مرکزی دانشگاه فردوسی مشهد

بهترین خودت را خلق کن!

آشنایی با کوچینگ، ابزار نوینی برای
خودشکوفایی در سایه راهبری شخصی

کارگاه رایگان

شنبه ۲۹ اردیبهشت ساعت ۱۲

مکان برگزاری

کتابخانه مرکزی، طبقه اول، اتاق ۴۴



ثبت نام از طریق پرتال دانشجویی، منوی آموزشی، رویدادها



مدرس: رویا رضایی

کوچ حرفه‌ای با تاییدیه PCC و
با تخصص توسعه فردی و سازمانی
دکترای کسب و کار از دانشگاه فردوسی

به نام خدا

بهترین خودت را خلق کن
آشنایی با کوچینگ زندگی، ابزاری نوین برای
خودشکوفایی در سایه راه بری شخصی

۲۹ اردیبهشت ۱۴۰۳

به یمن میلادت، ذره ذره نور می شویم و قطره قطره حضور و دل را به سرای کرامت
دخیل می بندیم تا در روز مقدس تولد تو با دست های پاکت تطهیر شویم ...

دهه کرامت مبارک




درباره من: رویا رضایی

- ❑ دکترای کسب و کار از دانشگاه فردوسی
- ❑ کوچ حرفه ای PCC با تخصص کوچینگ توسعه فردی و سازمانی
- ❑ عضو فدراسیون بین المللی کوچینگ International Coaching Federation
- ❑ دانش آموخته کوچینگ حرفه ای در آکادمی بین المللی کوچینگ فارسی زبانان انگلستان FCA
- ❑ کوچ مدیران سازمانهایی چون فولاد خوزستان، شرکت کروز، گروه گلرنگ و
- ❑ مدرس دوره های کوچینگ کالج دانشگاه فردوسی و عضو گروه پژوهشی تفکر سیستمی در عمل



هفته جهانی کوچینگ بر همه مشتاقان آگاهی و تغییر مبارک

 May 13 – 19, 2024

**Celebrate
International
Coaching Week!**



ICF

INTERNATIONAL
COACHING
WEEK

هفته کوچینگ ایران ۱۴۰۳

همگرا همافزا همآوا
بیست و دو تا بیست و هشت اردیبهشت

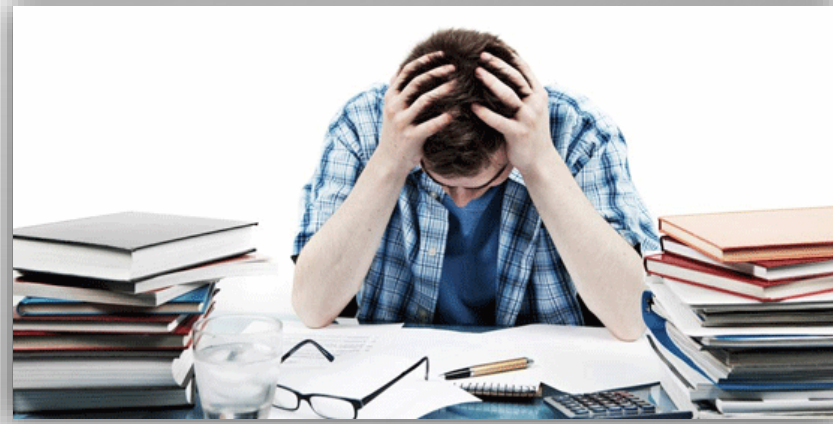
IRANCOACHINGWEEK.COM



مرکز اطلاع رسانی و توانمندسازی



یکی از چالش های جدی که در وضعیت فعلی خود در مسیر
توانمندسازی و یادگیری تان دارید و خودتان نتوانستید برایش
راه حلی پیدا کنید را در نظر بگیرید...



میرم پیش یک مدرس آموزش های لازم رو میبینم



میرم پیش یک مشاور تحصیلی
یا تخصصی و ازش راهنمایی میخوام

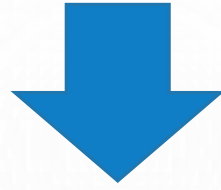


میرم پیش یک منتور یا کسی که همین
مسیر رو رفته تا بگه دقیقا چیکار کنم



میرم پیش تراپیست و روانشناس و میخوام بهم دارو بده
یا از نظر روانی کمک کنه





COACHING

کوچینگ

کوچینگ دقیقا چیست و چه کمکی به ما میکند؟



مرکز اطلاع رسانی و توانمندسازی مرکزی

Roya
Rezaee
Performance Coach

کوچینگ یک مهارت بین رشته‌ای است که از تلفیق رشته‌های مدیریت، روانشناسی، جامعه‌شناسی، فلسفه، هستی‌شناسی، علم اعصاب و سایر رشته‌هایی که به نحوی با کمک به انسان‌ها برای پرورش خود، ارتباط با دیگران، کسب بهتر اهداف و افزایش ذخیره عظیم دانش بشری کمک می‌کنند، به وجود می‌آید



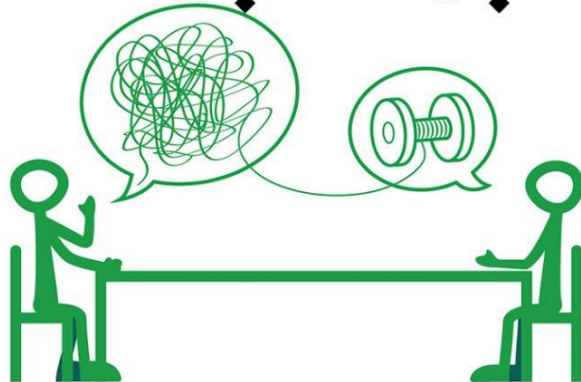
کوچینگ یکسری گفتگوی بالغانه بین یک کوچ و مراجع است که به مراجع کمک می کند از جایی که الان هست و کاملاً مطلوبش نیست به نقطه مطلوبی که میخواهد به آن برسد حرکت کند و به آن برسد.



طبق تعریف فدراسیون بین المللی کوچینگ ICF

شراکت بین کوچ و مراجع در روندی که مراجع به فکر بیفتد و خلاق باشد تا تواناییهای شخصی و حرفه ای خود را بالا ببرد.

کوچینگ چیست؟



مرکز اطلاع رسانی و توانمندسازی

Roya
Rezaee
Performance Coach

کوچینگ یعنی کمک به توانمندسازی انسانها تا با طراحی چشم انداز بزرگ زندگی خود، بتوانند اهداف مثبت خود را کشف و شناسایی کرده و سپس در جهت تحقق آن گام های عملی بردارند.



کوچینگ انتخاب بودنی متفاوت است...بودنی که آگاهانه در مسیر **رشد و توسعه** خود و دیگران قدم برمیداریم
و ما را از منطقه امن زندگی به منطقه رشد و توسعه خودمان میبرد.



کوچینگ به انسانها کمک میکند تا **مسئولیت رشد و شکوفایی خود را بپذیرند** ، خود توانمندشان را تجربه کنند. به سراغ یادگیری بروند و در حل مسائل خود **خلاق** باشند. چنین افرادی تصمیمات عالی اتخاذ میکنند و تلاش میکنند از **تمام پتانسیل خود** استفاده کنند.



ریشه های کوچینگ

Greek Philosophy

Socrates - *Self knowledge - questioning*

Plato - *Deep meaning*

Aristotle - *Reality - what is observed*

Traditional Psychology

Sigmund Freud - *Unconscious mind*

Carl Jung - *Consciousness-polarities*

Alfred Adler - *Wholeness - people are unique - Goal setting*

Abraham Maslow - *Hierarchy of needs*

Carl Rodgers - *Client centered approach*

Positive Psychology

Martin Seligman - *Positive human functioning*

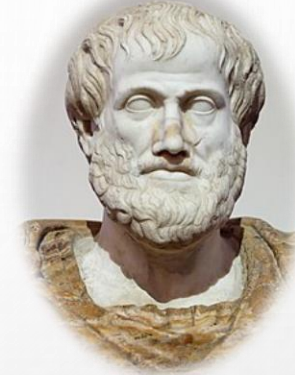
Mihaly Csikszentmihalyi - *Happiness and flow*

همانطور که در نمودار نشان داده شده است، کوچینگ ریشه در فلسفه یونان، روانشناسی سنتی و روانشناسی مثبت دارد.

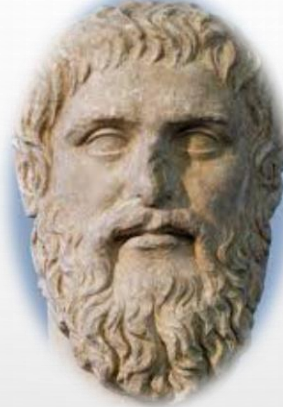


فلاسفه بزرگی که ریشه های کوچینگ و پرسشگری را در نظریات آنها میبینیم

توجه به فضیلت‌های اخلاقی

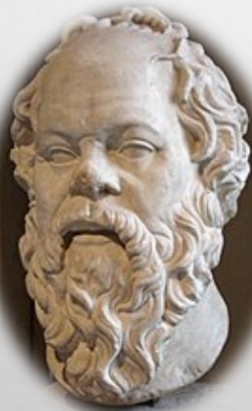


ارسطو
۳۸۴ قبل میلاد



افلاطون
۴۲۷ قبل میلاد

درون نگری،
نظر کردن به انسان و
خویشتن انسان



سقراط ۴۷۰ قبل از میلاد

روانشناس انسان گرا -
مسئولیت پذیری در انتخابها



کارل راجرز ۱۹۸۰



آبراهام مازلو ۱۹۷۰

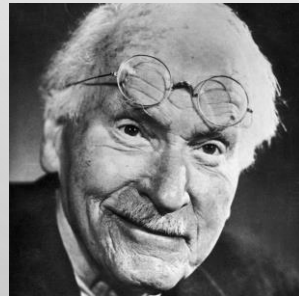
روانشناسی انسان گرا -
توجه به رشد انسان و شکوفایی تواناییهای بالقوه او



آلفرد آدلر ۱۹۳۷

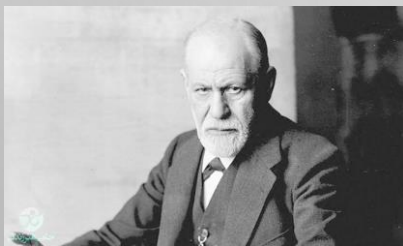
بنیانگذار مکتب
روانشناسی فردی - فردنگر

ناخودآگاه جمعی و سایه



کارل یونگ ۱۹۶۱

غریزه انگیزه اصلی رفتار
توجه به ناخودآگاه



فریود ۱۸۸۱

روانشناسی سنتی و کوچینگ

کوچینگ و روانشناسی مثبت گرا

بهزیستی انسان سالم
و مسیر شکوفایی او

شادی و غرقگی
روانشناسی تجربه بهینه

سلیگمن دانش روانشناسی را به دو حوزه اصلی تقسیم
می کند :

• روانشناسی ناپهنجاری ها : برای شناخت و درمان
بیماریهای ذهنی و روانی.

• روانشناسی مثبت گرا : برای کمک کردن به انسان های
سالم جهت پیشرفت و رشد



مارتین سلیگمن
تولد: ۱۹۴۲

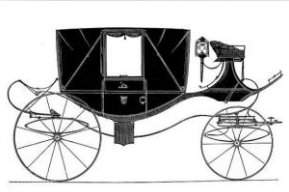


چیک سنت میهایبی
تولد: ۱۹۳۴



تاریخچه کوچینگ در تاریخ جهان

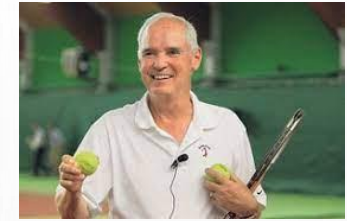
قرن پانزدهم میلادی
روستای کاکس Kocs



دانشگاه آکسفورد-
انگلستان

B

A



۱۹۷۴- تیموتی گالوی
بازی درونی تنیس



۱۹۸۰- جان ویتمر
کوچینگ عملکرد



۱۹۸۰- توماس لئونارد
کوچینگ زندگی

کوچینگ باز کردن پتانسیل یک فرد برای به
حداکثر رساندن عملکرد خود است. این به آنها
کمک می کند که یاد بگیرند نه اینکه به آنها
یاد بدهند.



۱۹۷۴- تیموتی گالوی
بازی درونی تنیس



دوباره به چالشی که دارید برگردیم....



منظور از بازی درونی چیست؟

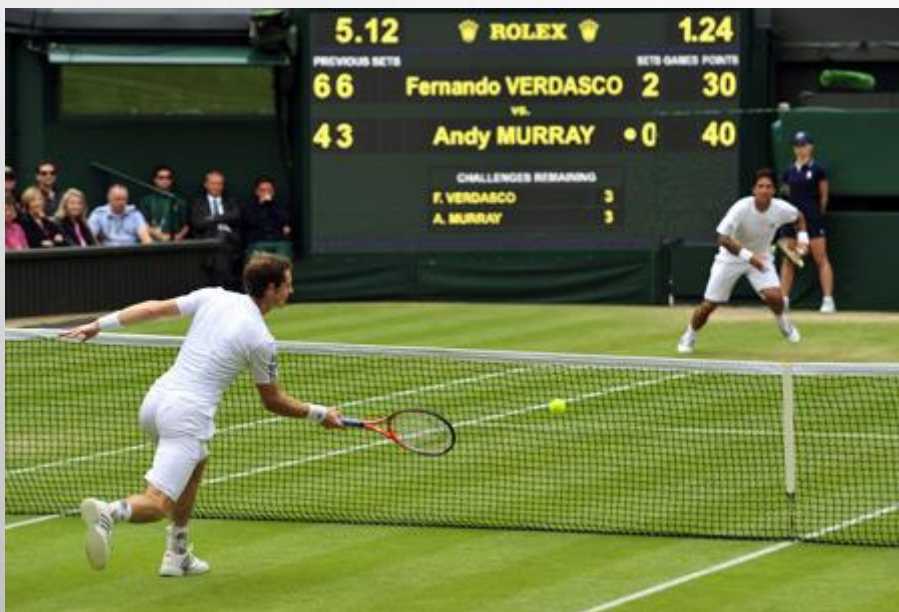
گالوی هنگام کار با تنیس بازها متوجه شد که بسیاری از آنها هنگام بازی با خودشان حرف می‌زنند: «یالا دیگه»
«اه. نشد» «بگیرش لعنتی» «محکم» «این دفعه حواستو جمع کن».

انگار دو نفر در پیکر هر بازیکن حضور دارند که یکی از آنها با دیگری حرف می‌زند و به او دستور می‌دهد و کارهایش را نقد یا تحلیل می‌کند و دیگری هم – هم‌زمان با انجام کارها – به صدا و حرف‌ها و دستورهای نفر اول گوش می‌دهد.

گالوی برای این دو نفر از تعریف خود اول (Self 1) و خود دوم (Self 2) استفاده می‌کند. خود اول را می‌توان بیشتر از جنس دستوردهنده (Teller) دانست. در حالی که خود دوم مشغول اقدام (Doer) است.



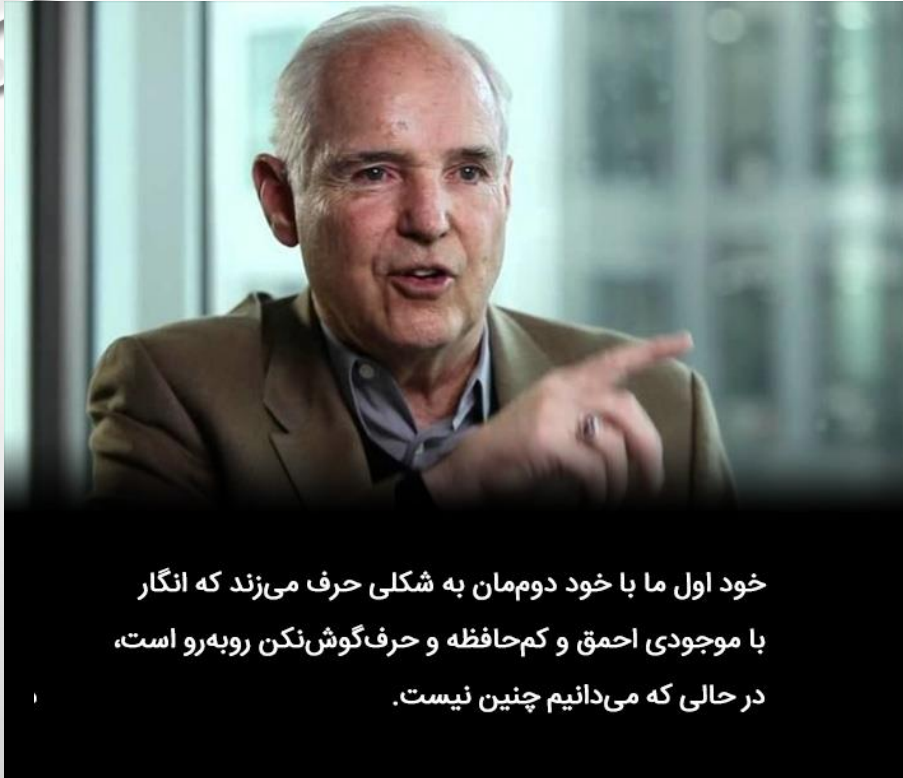
گالوی معتقد بود که بازی واقعی نه در بیرون و داخل زمین تنیس، بلکه در داخل ذهن تنیس باز انجام می شود و تنیس باز پیش از این که در زمین بیرونی ببازد، در ذهن خود می بازد و مقدمه‌ی باخت بیرونی را فراهم می کند



مروری بر مفاهیم کاربردی بازی درونی

ما در بسیاری از مواقع، می‌خواهیم قوانین بازی بیرونی را یاد بگیریم یا به دیگران بیاموزیم. اما در بسیاری از فعالیت‌ها، بازی درونی و گفتگوهای که در ذهن شکل می‌گیرد مهم‌تر هستند.

ضمن این‌که بسیاری از این بازی‌های درونی را نمی‌توان به شکل مستقیم به دیگران آموخت. انسان‌ها مکانیزم کشف و یادگیری را در درون خود دارند و کوچ صرفاً باید فضایی فراهم کند تا این مکانیزم‌ها فعال شوند و بدون مانع، کار کنند.



Brain
Judges
Interferes



Body
Acts
Performs

ارزیابی وضعیت فعلی سرمایه های روانشناختی من در

رویارویی با چالشها



مرکز اطلاع رسانی و آگاهانه مرکز

Ro'ya
Rezaee
Performance Coach

ردیف	سئوالات	نمره (۱-۲-۳-۴-۵)
۱	اگر در یک وضعیت بغرنج قرار بگیرم میتوانم برای رهایی خودم به راههای زیادی فکر کنم.	
۲	هم اکنون خودم را یک فرد موفق و کامیاب میدانم.	
۳	برای دستیابی به اهدافم میتوانم به راههای مختلفی فکر کنم.	

ردیف	سئوالات	نمره (۱-۲-۳-۴-۵)
۴	به روزهای خوب آینده فکر میکنم و منتظر رسیدن به این روزها هستم.	
۵	آینده سرشار از اتفاقات خوب و مثبت برای من است.	
۶	بطور کلی من بیشتر منتظر اتفاقات خوب هستم تا گوش بزنم اتفاقات بد	

ردیف	سئوالات	نمره (۱-۲-۳-۴-۵)
۷	گاهی اوقات خودم را موظف به انجام کاری میکنم حتی اگر انجام آن کار را دوست نداشته باشم.	
۸	وقتی در یک شرایط دشوار قرار می گیرم، معمولا میتوانم راه حلی برای آن پیدا کنم.	
۹	هیچ اشکالی ندارد اگر کسانی باشند که از من خوششان نمی آید و من را دوست ندارند.	

ردیف	سؤالات	نمره (۱-۲-۳-۴-۵)
۱۰	مطمئنم که میتوانم بطور موثری با اتفاقات غیرمنتظره کنار بیایم.	
۱۱	اگر به اندازه کافی وقت و انرژی بگذارم و تلاش کنم بیشتر مشکلات را میتوانم حل کنم.	
۱۲	وقتی با مشکل یا دردسری روبرو میشوم، میتوانم آرامش خود را حفظ کنم، چون میتوانم بر توانمندی های سازگاری خود تکیه کنم.	

نتیجه تست سنجش سرمایه های روانشناختی را در پایان کارگاه بررسی میکنیم

کارکردها و سودمندی های کوچینگ برای انسان قرن ۲۱

پیدا کردن معنا در زندگی



توجه به ابعاد منعی تغییر در سبک زندگی انسان امروزی



کمک به گسترش افق فکری انسان



چرا کوچینگ این روزها طرفداران زیادی پیدا کرده است؟

دومین صنعت رو به رشد جهان در سال ۲۰۲۱ با رشد سالانه ۶.۷ درصدی انتخاب شده است

رواج بحث توسعه فردی

مشکلات موجود در جذب منابع انسانی

تغییر نیازهای افراد و سازمانها



مرکز اطلاع رسانی و کتابخانه مرکزی

Roya
Rezaee
Performance Coach

سؤال انسان امروز عوض شده است:

چه چیزی من رو خوشحال و خشنود می سازد؟



فرصت خودشناسی و کشف خویشتن



در مدل‌های کوچینگ معیارهای درونی برای سنجش انسان خشنود داریم که قابل اندازه‌گیری هستند



معیار قابل اندازه گیری بر اساس CHOICE CHOACHING

۱. سبک زندگی دلپذیر و لذت بخشی دارد. حال خودش با زندگی اش خوب هست.

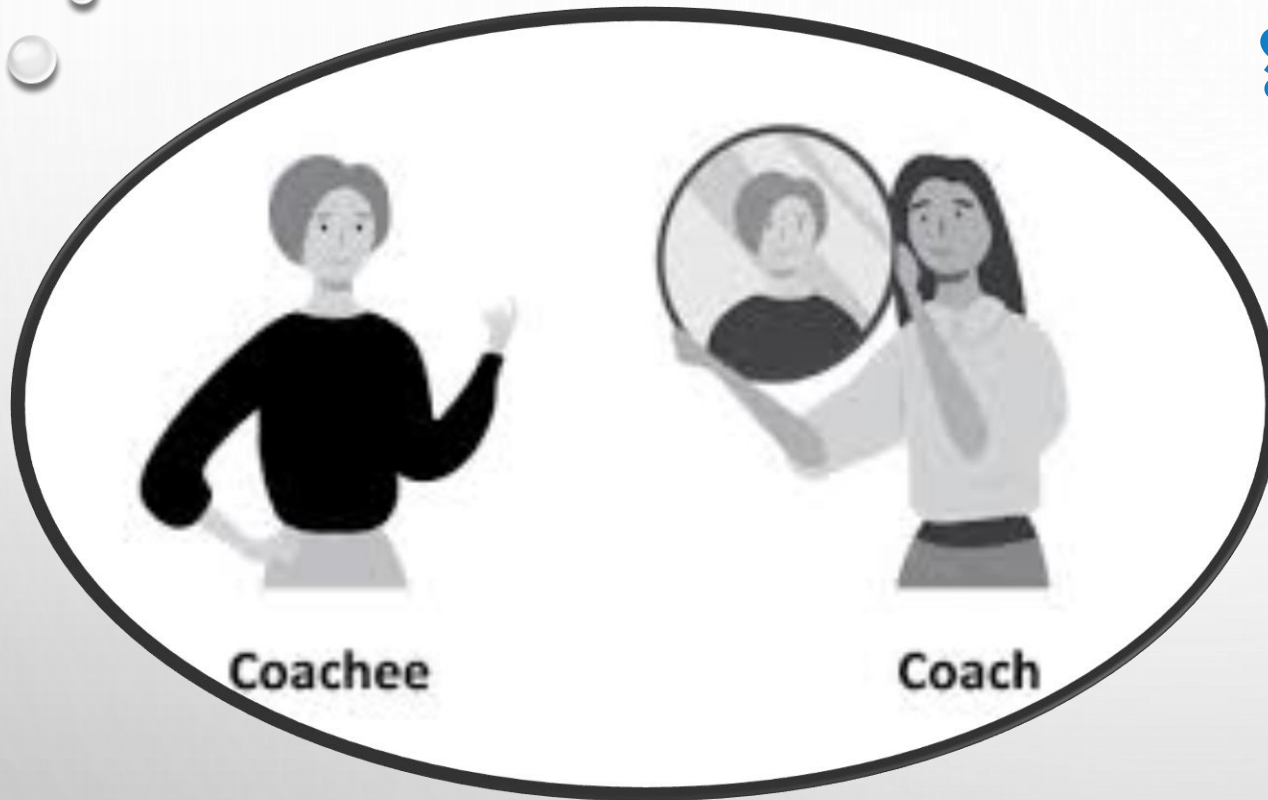
۲. روابط اجتماعی غنی با دیگران و عزیزانش دارد. هم روابط خوب ایجاد میکند هم این روابط را خوب نگه می دارد. اینکه با چه کسانی ارتباط ایجاد کنی را خودت باید کشف کنی.

۳. یک پروژه و رسالت ارزشمندی برای خودش پیدا کرده که به عشق اون میخوابه و بلند میشه و زندگی میکنه

این سه مورد بالا را با هزینه روی خودش باید بدست بیاره و طوری نباشد که تمرکزش روی خودش باشد بدون توجه به حال دیگری- اخلاقی رفتار کردن- مانع میشه حقوق دیگران را ضایع کنی



کوچ چگونه به ما کمک میکند؟



کوچ مانند آینه ای شفاف عمل میکند که اگر واقعیتی را میبیند آن را جلوی مراجع میگذارد تا خودش آن را ببیند
کوچ قضاوت نمیکند. خوب گوش میکند، بازخورد میدهد و مراجع را به فکر وامی دارد.

۱۰ مهارت کاربردی کوچینگ

1.  گوش شنوا	2.  پرسشگری قدرتمند	3.  ارتباط مؤثر	4.  همدلی	5.  بازتاب و انعکاس
6.  تشخیص باورهای بازدارنده	7.  حضور فعال	8.  قضاوت نکردن	9.  بازخورد سازنده	10.  راهکار ندادن

در جلسات کوچینگ چه اتفاقی می‌افتد؟

گام اول
ارزیابی وضعیت فعلی مراجع

گام سوم
بررسی گزینه‌های موجود برای انتخاب بهترین اقدام



گام دوم
ایجاد شفافیت در خواسته‌ها و اهداف

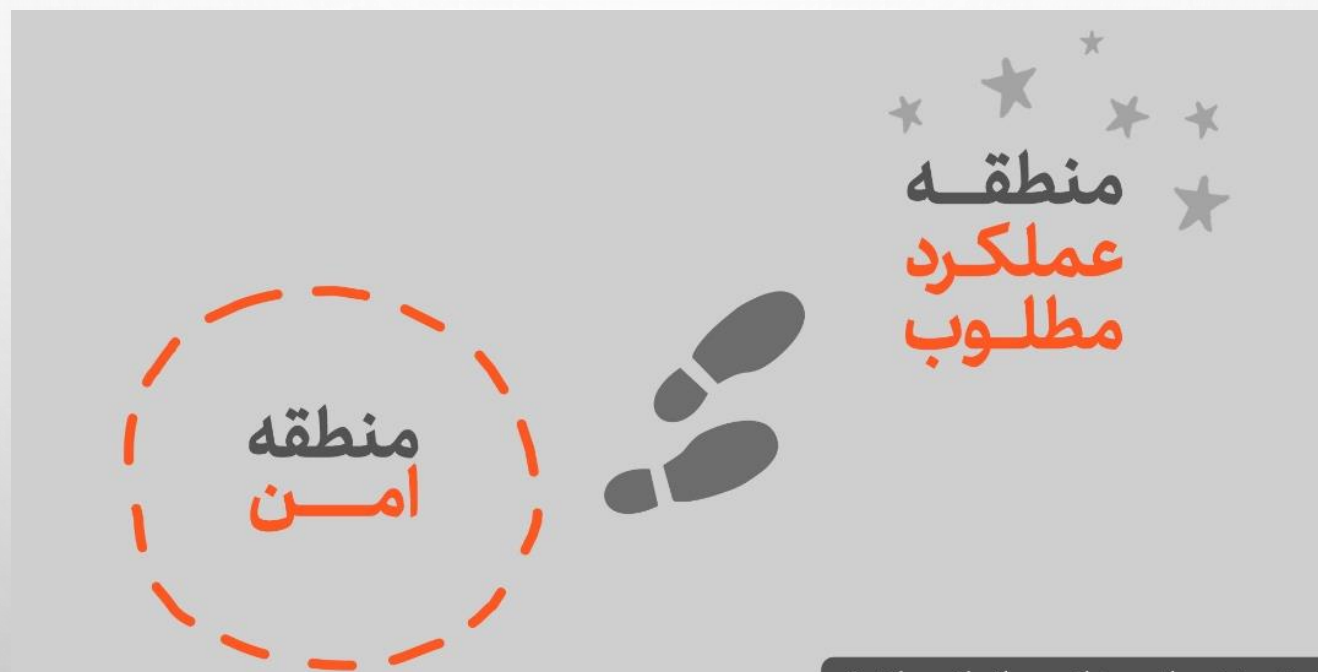
گام چهارم
طراحی رسیدن به من برتر

خود ما چگونه میتوانیم از مهارت‌های کوچینگ برای خود استفاده کنیم؟



کوچینگ ابزار تغییر است...

روشی برای اینکه زندگی مسئولانه و آگاهانه ای را خلق کنیم



مابندست رشد



کنجکاو و پرسشگر



حضور در لحظه



تمرکز بر نقاط قوت



گوش شنوا



عدم قضاوت و همدلی



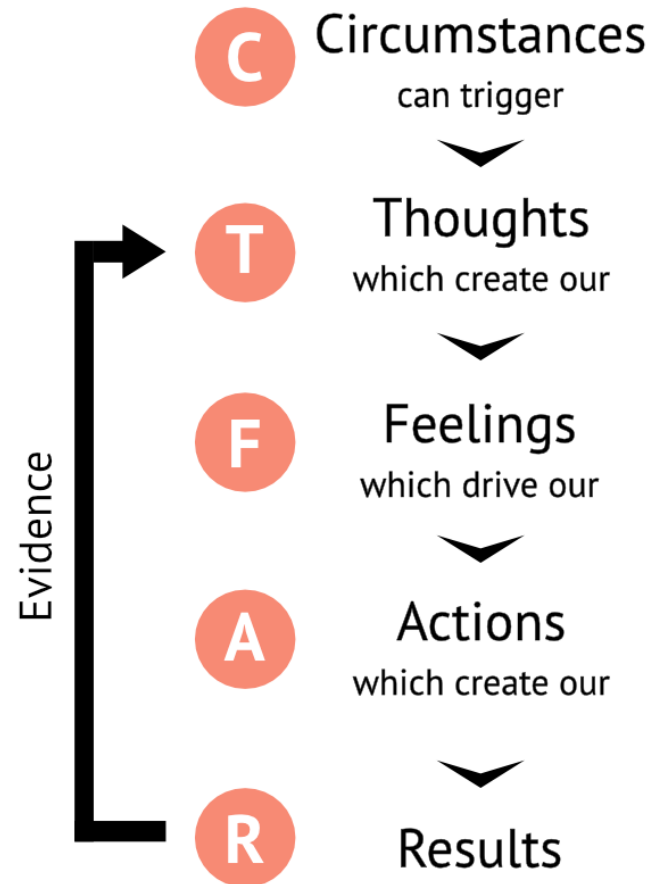
تمامیت



ارتباط موثر با خود



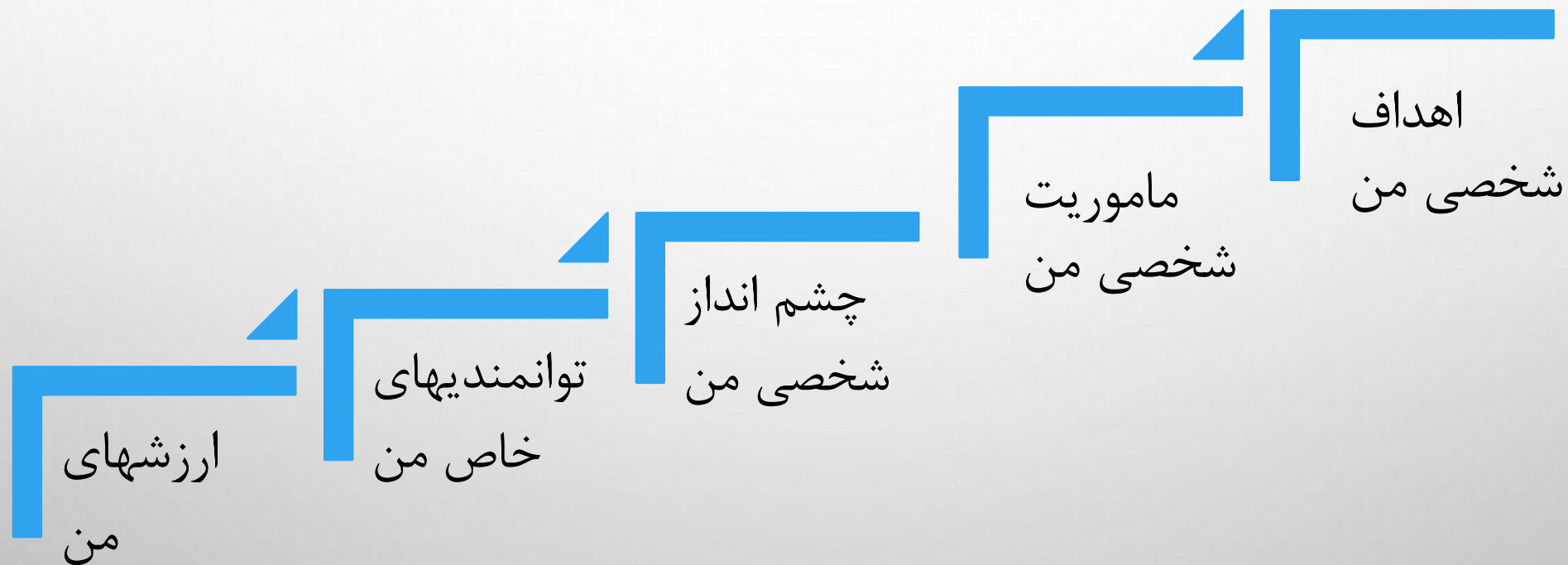
The Self Coaching Model



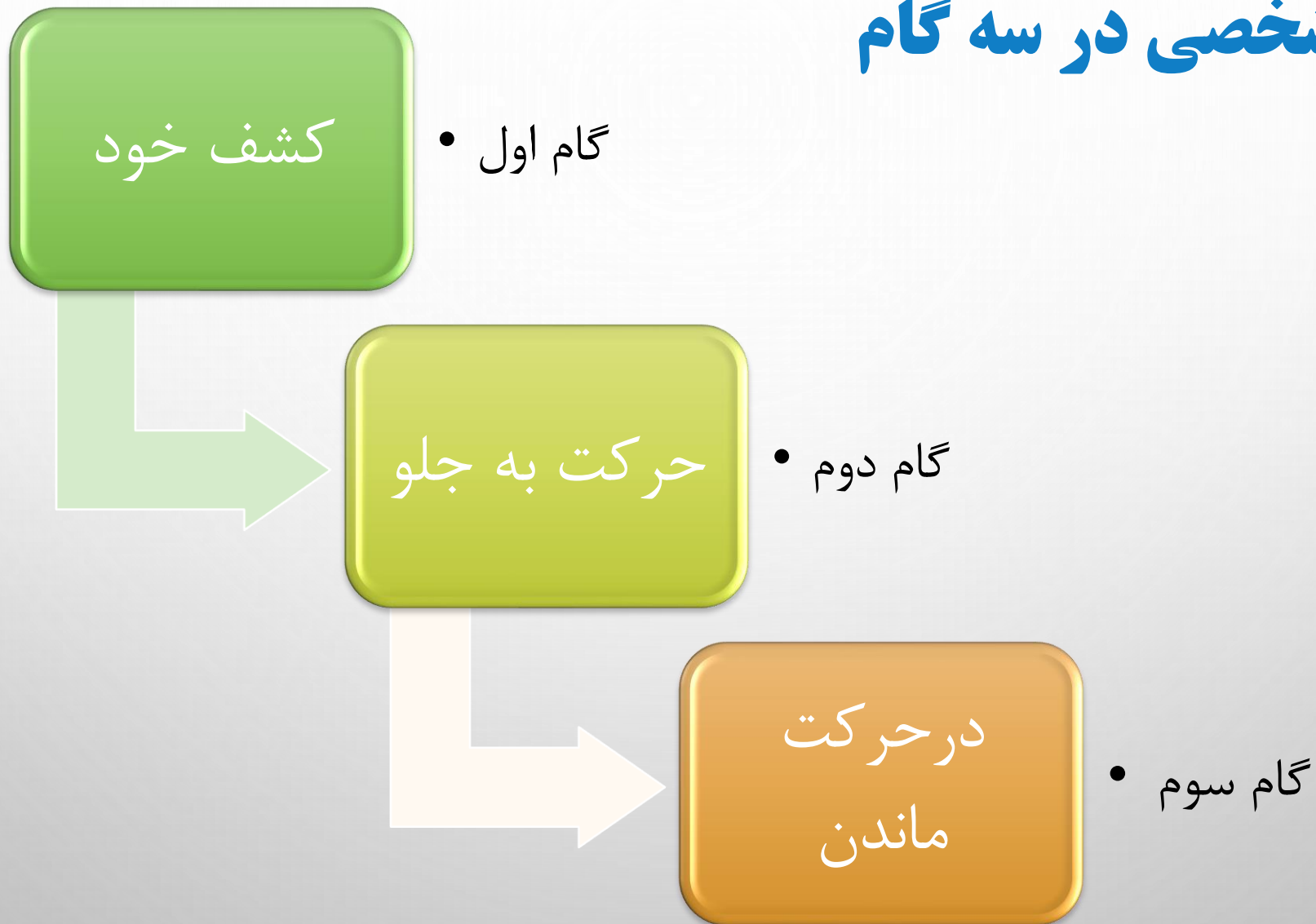
نمرات	نتیجه
نمره ۱۲-۱۸	سرمایه روانی بسیار پایین
نمره ۱۹-۳۰	سرمایه روانی پایین
نمره ۳۱-۴۲	سرمایه روانی متوسط
نمره ۴۳-۵۴	سرمایه روانی خوب
نمره ۵۵-۶۰	سرمایه روانی بسیار خوب

تاب آوری	کارآمدی	خوش بینی	امید
سئوالات ۱۰ تا ۱۲	سئوالات ۷ تا ۹	سئوالات ۴ تا ۶	سئوالات ۱ تا ۳

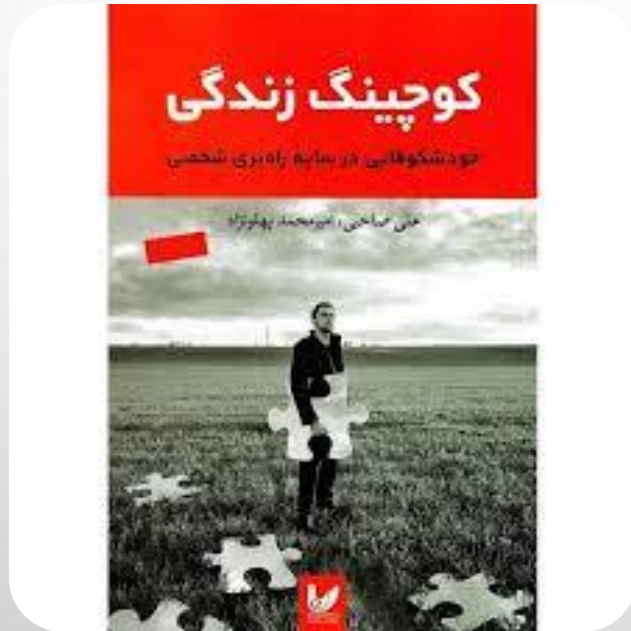
۵ مفهوم اصلی در مسیر راهبری شخصی



راهبری شخصی در سه گام



معرفی چند کتاب مفید در این زمینه



به امید خلق بودنی متفاوت همراه با کسب
دستاوردهای ارزشمند برای تک تک شما



Tel: 09155322089

RoyaRezaee_Coach

