

کارگاه آموزشی

مهارت های ایجاد ارتباط

ماژول دوم جلسه اول

یادگیری‌های ماژول اول

گفتگو و
پرسش و پاسخ



- متعهد ماندن به **پشتیبانی** از فرد
- ایجاد رابطه‌ی کوچینگ مبتنی‌بر **گشودگی، صداقت، صراحت،احترام(اعتماد)**
- مراجع **مسئول** نتایجی است که به‌دست می‌آورد.
- مراجع بیشتر از آن‌چه اکنون هست **توانایی** رسیدن به نتایج بهتر را دارد.
- تمرکز روی **طرز فکر و تجربه‌های** مراجعان
- گفتگو بر پایه‌ی **برابری** است.



هرکدام از این اصول برای شما چه معنایی دارد؟



این چهار عنصر بهم تنیده اند
و تقدم و تاخر ندارند.

به وقت بازی!



گفتگو کنید

جمله‌ها باورپذیر بود؟
به گفته دوستانتون اعتماد داشتید؟




صداقت صرفا
"دروغ نگفتن"
نیست!
صداقت
صداقت به معنای تطابق
زبان بدن ← لحن ← گفتار

صراحت

صراحت یعنی؛
به در نگو که دیوار بشنوه.
درخواست، نیاز و احساس را شفاف و روشن بگو.

احترام

احترام یعنی؛
«باید»هایی که تو رابطه تعریف میشه و رعایت میشه.

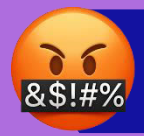
ارتباط کوچ و مراجع ارتباطی دو سویه است.

مشارکت و برابری



همه مولفه ها حضور دارند
نتیجه ارتباط ← برد - برد

پرخاشگری



صداقت هست
صراحت تقریبا هست و نیست
فاقد احترام
پذیرش یک سویه

سلطه‌گری



فاقد صداقت
فاقد صراحت
احترام ظاهری و سوری
رابطه همراه با کنترل بالا

سلطه‌پذیر



فاقد صداقت
فاقد صراحت
احترام بیش از اندازه برای دیگری
پذیرش کم



کوچینگ ارتباطیِ قاطع بر پایه "مشارکت و برابری" است.



۱. چه تعهداتی به خود ۵ سال دیگه‌ات میدی؟

۲. چه تعهدی به اطرافیان و خانواده در این هفته می‌دهی؟

۳. چه تعهدی به عنوان کوچ تا همیشه به خودت می‌دهی؟

گفتگو کنید

برای انجام این تعهدات چه موانعی داری؟





بزرگترین مانع ما برای هرکاری "ترس" است!

- ترس از شکست
- ترس از طرد شدن
- ترس از مسئولیت
- ترس از ...

شما چه ترس هایی دارید؟

شوپنهاور و حکمت زندگی

زندگی انسان بر پایه سه ویژگی اساسی بنا شده:

۱. آنچه هستیم

۲. آنچه داریم

۳. آنچه می‌نماییم: از نظر دیگران چه هستیم

آرتور شوپنهاور
Arthur Schopenhauer



آنچه می‌نماییم: جایگاه ترس‌ها



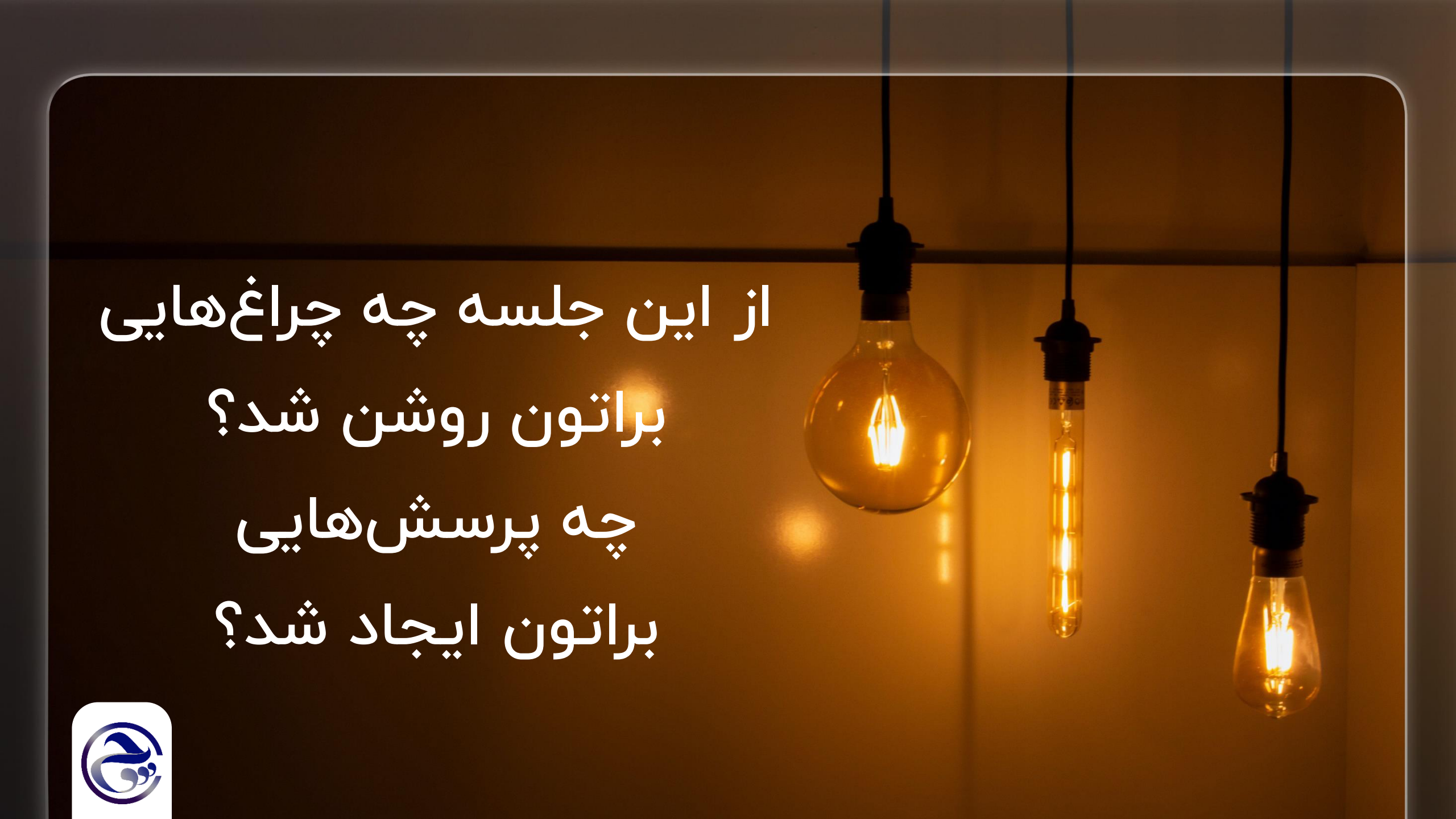
ما به شکل تکاملی از
"طرد شدن از اجتماع
و تایید نگرفتن"
وحشت داریم.

وحشتی برابر مرگ

ایجاد اعتماد

+ تطابق آنچه هستیم و آنچه می نماییم
+ انتخاب سبک ارتباطی قاطع
+ حفظ اصل محرمانگی




از این جلسه چه چراغ‌هایی
براتون روشن شد؟
چه پرسش‌هایی
براتون ایجاد شد؟