کارگاه آموزشی

زین کوچ

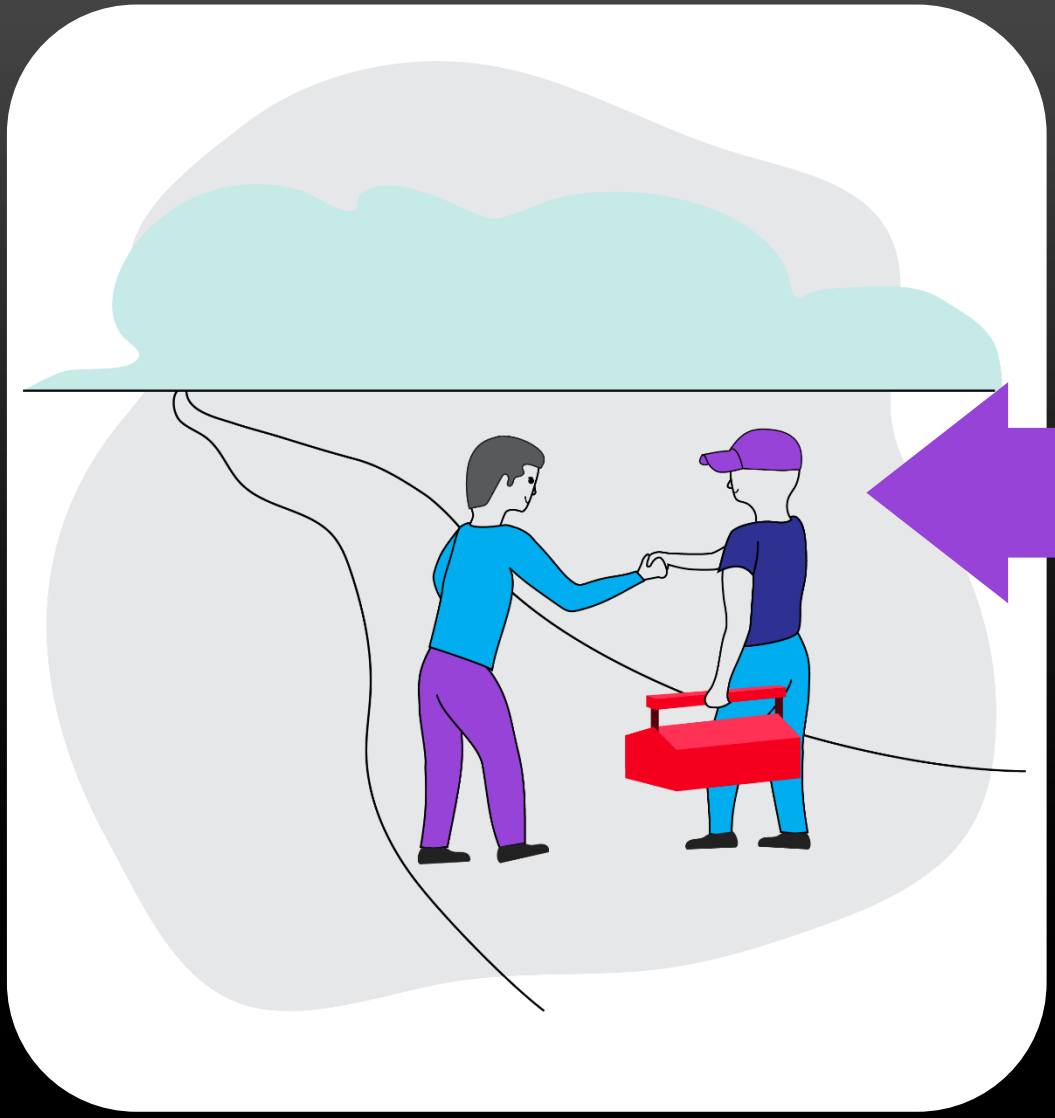
جلسه سوم

تسهیلگر: حسین گایینی



کوچینگ چیست؟





حضور بیشتر

موفقیت بیشتر

عملگرایی بالاتر

کوچینگ،
یکی از ارزشمندترین و رضایت‌بخش ترین کارهای دنیا

رضایت بالاتر

مشارکت بالاتر

کمک به
توانمندسازی افراد

انگار من/ کوچ	زندگی یعنی خود من
وضعیت ذهنی	یگانگی
تجربه	صلح و وسعت ذهن
باورها	راه‌حل نزد خود مراجع است
پرسش‌های کلیدی	پرسش‌هایی که مراجع را به نتایج بهتر می‌رساند
دستاوردها	اقدام‌های مراجع

یگانگی

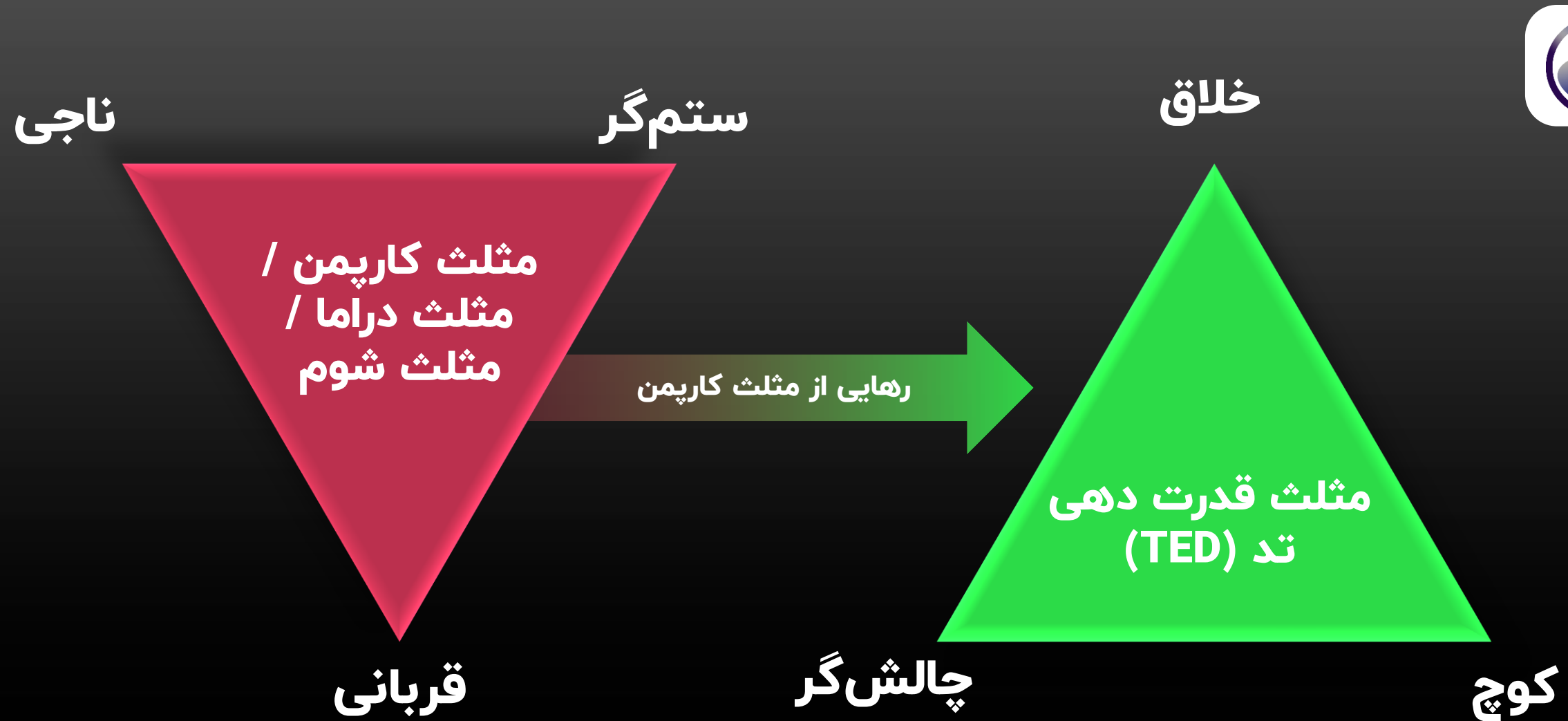
از طریق من	من با زندگی همراهی میکنم
وضعیت ذهنی	هم‌آفریننده
تجربه	اجازه دادن، جاری بودن، شگفتی و حیرت
باورها	من سرمنشا تمام معانی هستم. همه چیز را بی عیب و نقص و کامل میبینم. زندگی خودش همه به ظاهر "مشکلات" را سروسامان میدهد
پرسش‌های کلیدی	چه چیزهایی قرار است از طریق من به وقوع بپیوندد؟
دستاوردها	عدم وابستگی امکان های نامحدود و فراوانی همه چیز

دست از مقاومت کشیدن

بر من	زندگی بر من واقع می‌شود
وضعیت ذهنی	قربانی
تجربه	سرزنشگری و گلایه‌مندی
باورها	مشکلاتی وجود دارد. کسی مقصر است. کسی باید مشکلات را حل کند
پرسش‌های کلیدی	چرا من؟ مقصر کیست؟
دستاوردها	تجربه جدا بودن از بقیه، هویت ثابت، نقش بازی سرگرم‌کننده، برانگیختن همدلی و آدرنالین بالا

مسئولیت پذیری

به وسیله من	منم که زندگی را پدید می‌آورم
وضعیت ذهنی	پدیدآورنده
تجربه	قدردانی
باورها	مشکلاتم وجود دارند تا از آنها یاد بگیرم. مشکلاتم را به وجود می‌آورم، پس می‌توانم حلشان کنم.
پرسش‌های کلیدی	چه چیزی میتوانم یاد بگیرم؟ چه چیزی میخواهم پدید بیاورم؟
دستاوردها	افزایش توانمندی شخصی مشخص شدن خواسته ها و میل ها


ناجی
ستم‌گر
مثلث کارپمن /
مثلث دراما /
مثلث شوم
قربانی
رهایی از مثلث کارپمن
خلاق
مثلث قدرت دهی
تد (TED)
چالش‌گر
کوچ

پارادایم شیعت





چرا رهیاری (کوچینگ) ؟



صلاحیت	احساس ناتوانی
خودمختاری	احساس عدم مالکیت و اختیار عمل
تعلق	کاهش انگیزه و مشارکت

چرا رهیاری (کوچینگ) ؟



صلاحیت — احساس توانایی

خودمختاری — احساس مالکیت و اختیار عمل

تعلق — افزایش انگیزه و مشارکت

صندلی داغ



تمرین گروهی



بازی چشمان بسته



اژدها رو پیدا کن

تعریف کوچینگ

کوچینگ، هنر تسهیلگری و توسعه عملکرد یک شخص است. هدف اصلی کوچینگ از میان برداشتن **شکاف بین پتانسیل و عملکرد** است.

جِنی راجرز
Jenny Rogers



کوچینگ، فرایندی ست که اجازه میدهد **یادگیری و توسعه** اتفاق بیفتد و درنتیجه، عملکرد بهبود یابد.

اریک پارسلوئه
Eric Parsloe

مدیر "مدرسه کوچینگ و منتورینگ آکسفورد"



کوچینگ، باز کردن قفل **پتانسیل یک فرد** برای به حداکثر رساندن عملکرد اوست.

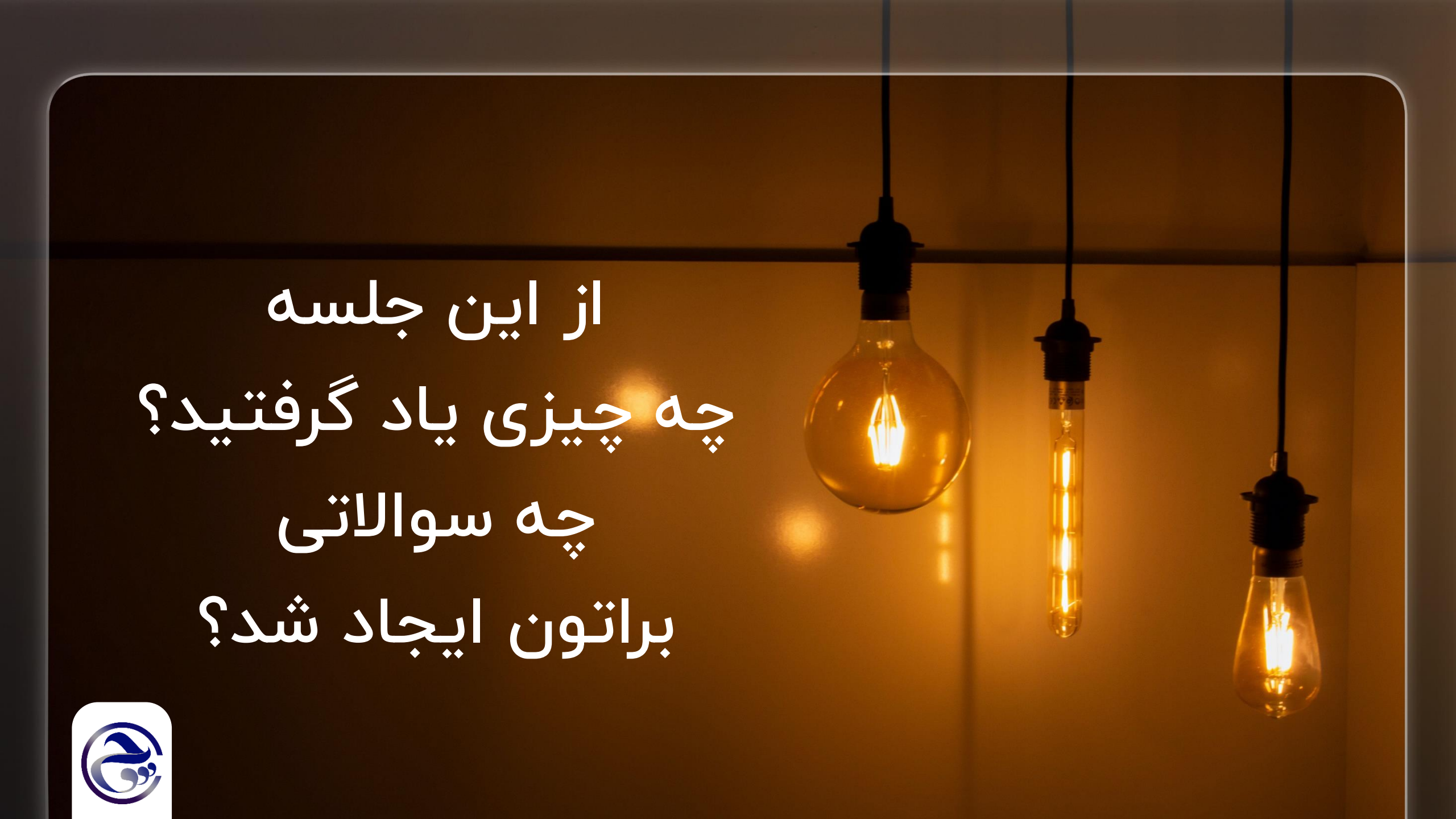
سر جان وایتمور
Sir John Whitmore



وجه تسمیه کوچینگ




سقراط (قرن ۴ قبل از میلاد)
دانش در طبیعت افراد وجود دارد. کافی ست بستری فراهم شود تا فرد خودش به آگاهی لازم دست یابد.
۱
گالیله (قرن ۱۶ و ۱۷ میلادی)
نمیتوان چیزی را به کسی آموخت. تنها میتوان به افراد کمک کرد تا آن را در درون خود پیدا کنند.
۲
تیموتی گلوی (۱۹۷۴ میلادی)
نویسنده کتاب "بازی درونی تنیس": حریف تو در یک مسابقه کسی نیست که در مقابلت ایستاده بلکه حریف اصلی، خودت، صداهای درونی ت، قضاوت ها و انتقادات درون تو ست.
۳
ورنر اهارد (۱۹۷۰ تا ۱۹۹۱ میلادی)
سبک کوچینگ را به اوج رساند.
۴
توماس جی‌لئونارد (۱۹۸۰ میلادی)
شروع به ارائه خدمات مشاوره با متدولوژی کوچینگ کرد و خودش را کوچ نامید. در بنیانگذاری چند موسسه کوچینگ همکاری داشت.
۵
گراهام الکساندر (۱۹۸۵ میلادی)
آموزه های ورنر و ایده بازی درونی گلوی را ترکیب کرد و یک مدل کوچینگ به نام "مدل رشد (GROW Model)" را طراحی کرد.
۶
جان ویتمور (۱۹۹۲ میلادی)
نویسنده کتاب "کوچینگ برای عملکرد": این کتاب آغازی برای ورود کوچینگ به سازمان ها بود.
۷
شرکت IBM (دهه ۹۰ میلادی)
اولین شرکتی که از کوچینگ به عنوان یک راهبرد در بهبود عملکرد پرسنل استفاده کرد.
۸
بین ۲۰۰۰-۲۰۱۰ میلادی
ورود کوچینگ به ایران
۹
کیفکو (۲۰۱۶-۲۰۲۲ میلادی)
اولین شرکت ایرانی که دوره های آموزشی با رویکرد کوچینگ طراحی کرده بود. "یادگیری از طریق بازی" وجه تمایز کیفکو بود.
۱۰
۱۱
با کی کوچ (۲۰۲۲)
پلتفرم ارائه خدمات کوچینگ
۱۲
زی‌کوچ (۲۰۲۳)
آموزش مهارت های کوچینگ


از این جلسه
چه چیزی یاد گرفتید؟
چه سوالاتی
براتون ایجاد شد؟