

MAHAN BUSINESS SCHOOL

MAHAN BUSINESS SCHOOL



تغییر نقش مدیریت!



مدرس دانشگاه

کارشناس بیش از ۲۰۰ برنامه در صدا و سیما

هیئت علمی مدرسه عالی کسب و کار ماهان

مشاور ارشد مرکز مشاوره ماهان

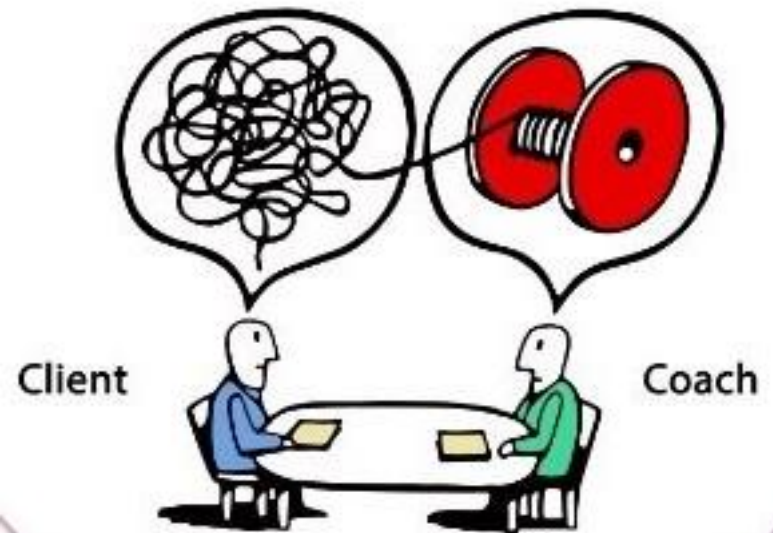
(DBA) دکترای حرفه ای کسب و کار از دانشگاه تهران

کارشناس ارشد مدیریت بازرگانی - گرایش بازاریابی

کارشناس ارشد روانشناسی - گرایش صنعتی سازمانی

نویسنده کتاب مدیریت سرمایه های انسانی

کوچینگ چیست؟







فلسفه کوچینگ

■ اساسی ترین باور و دیدگاه در کوچینگ این است که هر شخص، متخصص زندگی و مسأله خویش است



■ فدراسیون بین المللی کوچینگ ICF

■ همکاری و مشارکت بین کوچ و مراجع که در طی آن، مراجع با استفاده از تفکر عمیق و خلاقیت خود، تواناییهای شخصی و حرفهای خود را افزایش میدهد

■ کوچینگ هنر تسهیل یادگیری، عملکرد و بهسازی است و پیرامون تحقق نتایج بحث میکند. کوچینگ به فرد کمک میکند تا موانع را از راه بردارد، آنچه را که میخواهد مشخص سازد، اهداف را بر اساس مقاصد و ارزش آنها تنظیم نماید



■ یک فرآیند مشارکتی، متمرکز بر راه حل، مبتنی بر نتیجه و سیستماتیک که در آن کوچ به تسهیل بهبود عملکرد کاری، تجربه ی زندگی، یادگیری خودمحور و رشد شخصی مراجع میپردازد.

کوچینگ:

- در کوچینگ با فرد سالم و توانا کار میشود.
- فرد خلاق، توانمند و کامل است.
- در این فرآیند تمرکز بر هدفگذاری و تشویق مراجع به دستیابی موفقیت‌های فردی و حرفه‌ای با تکیه بر تواناییها و شکوفایی پتانسیلها است.
- حرکت کوچینگ بسوی آینده است.
- تمرکز به حال و خواسته‌ها و تغییراتی که مراجع مشتاق به ایجاد آن است.
- کوچ در کنار فرد است برای کمک به حل مسأله توسط خود او و نه کوچ

- ☐ راه حل ارائه نمیشود، راه هر شخص مختص او است و کوچ کمک میکند به یافتن آن راه.
- ☐ فرد توانمند و متخصص است.
- ☐ ممکن است کوچ در رابطه با موضوع مراجع تخصص نداشته باشد.
- ☐ فرد بدنبال رفع مشکلات روانشناختی نیست.
- ☐ فرد به کوچ تکیه نمیکند.
- ☐ ارتباط بین کوچ و مراجع شراکت بین طرفین است.
- ☐ راهبر درونی مراجع پیشبرنده جلسات است.
- ☐ فرد سالم به سطوح بالای عملکرد میرسد.
- ☐ دستور کار توسط فرد به عنوان مراجعکننده تنظیم میشود. نقل است که میگویند فرمان جلسات دست مراجع است

منتورینگ

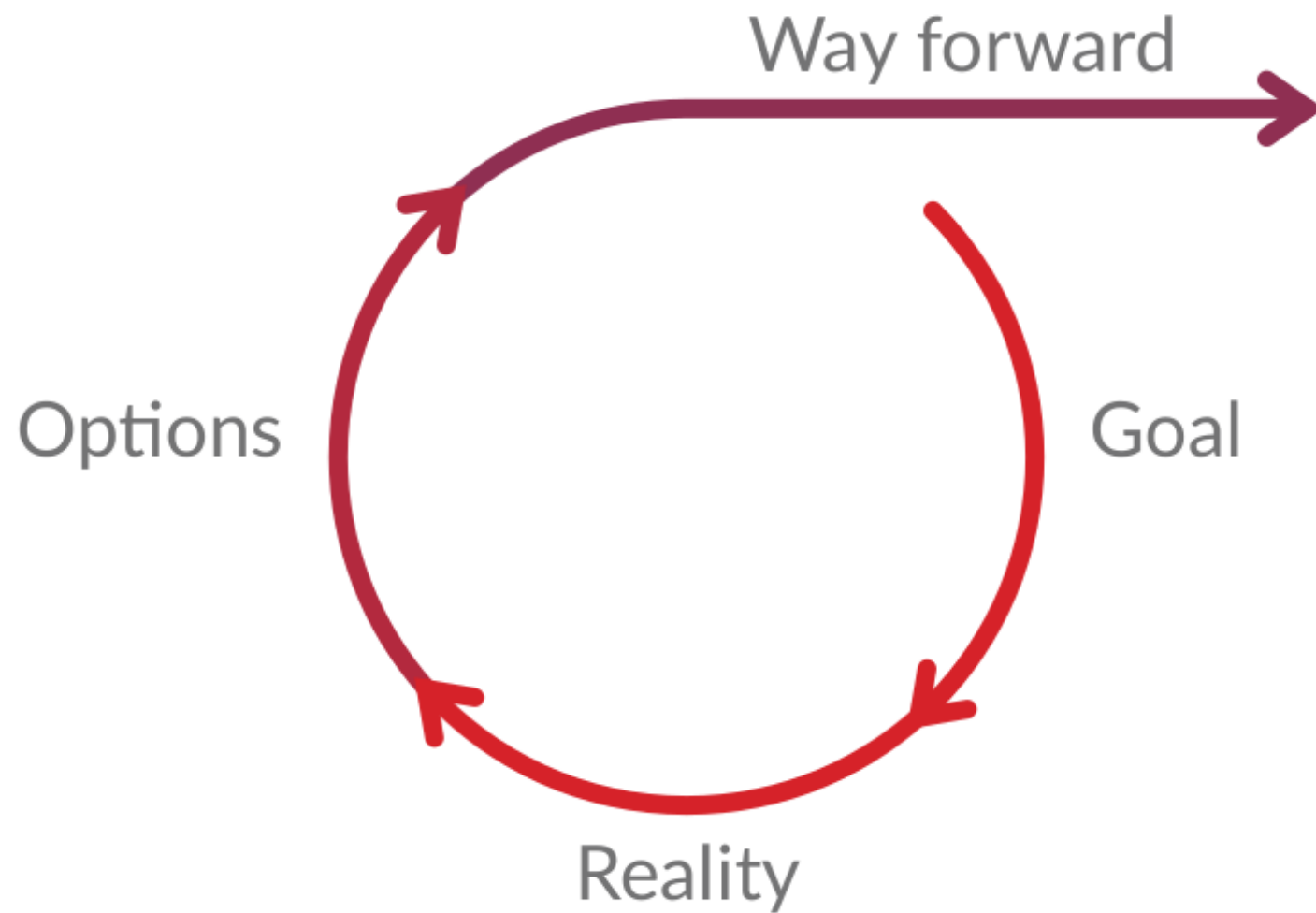
- □ در منتورینگ با فرد سالم و توانا کار میشود.
- □ مراجع در رابطه با موضوع مطرح شده، کم تجربه است.
- □ انتقال تجربه به مراجع و آموزش بصورت عملی و غیررسمی.
- □ از سمت منتور یا رایزن، ارائه تجربه و پیشنهاد، نصیحت و راهنمایی بر اساس تجربه منتور انجام میگردد.
- □ منتور فردی معتمد، اغلب مسنتر از مراجع، باتجربه و هدایتگر است.
- □ منتور در زمینه‌های خاص تبحر و تجربه و دانش دارد.
- □ دستور کار توسط منتور تنظیم میشود و مبتنی بر تجربه منتور است

آموزش

- ☐ به فرد سالم و توانا آموزش داده میشود.
- ☐ تمرکز بر انتقال مجموعه‌های از دانش و اطلاعات (محتوای آموزشی) به دانش-پذیر است.
- ☐ آموزش در رشته و موضوع خاصی انجام میگیرد.
- ☐ دانش نزد مدرس است و مدرس متخصص محسوب میشود.
- ☐ دستور کار توسط آموزش دهنده (استاد، معلم و ...) تنظیم میشود

مشاوره Counselling یا روانشناسی:

- ☐ با فرد سالم و توانا و یا فردی که دارای مشکلی است کار میشود.
- ☐ مراجع آسیب دیده و نیازمند کمک است.
- ☐ مشورت تخصصی.
- ☐ تمرکز بر رفع مشکلاتی است که ریشه در گذشته فرد دارد.
- ☐ تمرکز بر اتفاقات، احساسات و تجربیات گذشته است.
- ☐ ارائه راهکارهای تخصصی و حل مشکل.
- ☐ فرد از حالت زیر نرمال به نرمال تبدیل شود.
- ☐ مشاور دانش تخصصی و متخصص و صاحب نظر محسوب میشود.
- ☐ دستور کار توسط مشاور تنظیم میشود



اهداف

سوالاتی برای کوچینگ:

- -چه هدفی برای شما الهام بخش خواهد بود که به سمت آن حرکت کنید؟
- -به طور خاص می خواهید به چه چیزی برسید؟
- -چگونه می توانید این هدف را طوری تعریف کنید که فقط به خودتان بستگی داشته باشد نه به دیگران؟
- -کار برای رسیدن به این هدف چگونه کار/زندگی شما را تغییر می دهد؟
- -چگونه هدف خود را قابل اندازه گیری تر می کنید تا زمانی که به آن دست یافته اید مشخص شود؟
- -تا چه زمانی می خواهید به این هدف برسید؟

سوالات کوچینگ برای تعیین هدف جلسه

- امروز چه چیزی در شما زنده است؟
- چه چیزی این مکالمه امروز را به یک مکالمه تاثیرگذار تبدیل می کند؟
- چگونه از زمان امروز خود به بهترین شکل استفاده کنیم؟
- دوست دارید برای جلسه امروز چه هدفی در نظر بگیرید؟
- امروز چه چیزی در ذهن شماست؟
- بیشتر دوست دارید در مورد چه چیزی صحبت کنید؟
- دوست دارید چه چیزی را از زمان با هم بودنمان کم کنید؟



سوالات کوچینگ برای تعمیق:

- میتوانی در مورد آن بیشتر توضیح دهی؟
- به نظر شما چه چیزی می تواند پشت این موضوع باشد؟

واقعیت



سوالات کوچینگ برای پرسیدن:

- امروز در رابطه با آن هدف در کجا ایستاده اید؟
- چه چیزی قبلاً به دست آورده اید؟
- چه چیزی را امتحان کردید، چه چیزی کار کرد/ کار نکرد؟
- چه اتفاقات و تصمیماتی شما را به اینجا رساند؟
- چه کسی و چگونه درگیر این وضعیت است؟

سوالات مهم :

- در گذشته برای مقابله با این چالش چه کرده اید؟
- آیا کار انجام شده موثر است؟
- برای یافتن راه حلی برای این چالش چه کاری می توانید انجام دهید؟
- الان باید چیکار کنید؟
- چگونه اقدام قبلی را با موفقیت انجام دادید؟

- به نظر شما چرا این چنین است؟
- این یعنی چی؟
- گزینه های شما برای حل مشکل چیست؟
- همیشه دقیق تر بگی؟
- چه کسی درگیر است؟
- سهامداران اصلی چه کسانی هستند؟
- چه چیزی باید مورد توجه قرار گیرد؟
- آیا گزینه ای وجود دارد که هنوز به آن فکر نکرده اید؟
- چگونه توانسته اید با این شرایط کنار بیایید؟
- یک ناظر عینی چگونه این وضعیت را توصیف می کند؟
- در این شرایط چه چیزی بیشتر مورد علاقه شماست؟
- نگرانی شما چیست؟

احتمالات:

- در این شرایط چه گزینه هایی دارید؟
- به پنج راه دیگر فکر کنید که بتوانید به هدف خود نزدیک شوید.
- اگر زمان نامحدودی داشتید و پول مشکلی نداشت، چه کار می کردید؟
- اگر این مانع برداشته شود چه می کنید؟
- چه کسی می تواند در این مورد به شما شفافیت بیشتری بدهد؟ چه کسی می تواند به شما برای رسیدن به این هدف کمک کند؟
- چه چیزی در دیگران دیده اید که ممکن است برای شما نیز مفید باشد؟

راه رو به جلو: ((آخرین گام، راه رو به جلو یا اراده است))

- می‌خواهید با کدام گزینه‌ها مقابله کنید؟
- چگونه می‌توانیم این کار را به یک کار عملی تبدیل کنیم؟
- اولین قدمی که می‌خواهید به آن متعهد شوید چیست؟
- تا کی می‌خواهید این کار تکمیل شود؟
- در مقیاس 1-10، چقدر احتمال دارد که این مرحله در این بازه زمانی کامل شود؟
- چگونه می‌توانیم آن را 10 کنیم؟
- آیا برای اطمینان از انجام این مرحله باید بر موانعی غلبه کنیم؟