

کوچینگ چیست؟



طبق تعریف فدراسیون بین المللی کوچینگ:

کوچینگ، یک گفتگوی دو طرفه به منظور حرکت شما از اوضاع کنونی زندگی تان به وضعیت دلخواه، بین شما و کوچ است.

به واسطه فرایند کوچینگ، مراجعه کننده به عمق درک خود می افزاید، آگاه تر می شود و از هر آنچه که می تواند انتخاب می کند و زندگی موفق برای خود می سازد.

کوچ، شما را به جلو حرکت می دهد. اگر در مسائل کار و زندگی خود احساس درماندگی می کنید اگر مطمئن نیستید که واقعاً چه می خواهید و یا نمی دانید از چه راهی به آنچه که می خواهید برسید و اگر هدفتان مشخص است و خوب می دانید که برای رسیدن به آن چه باید کرد اما به نوعی از موفقیت بازمانده اید شاید کوچینگ همان نیرویی است که برای حرکت به جلو به آن نیازمندید.

شاید بهتر باشد پرسیم «کوچینگ» چه نیست :

❖ «کوچینگ» روان‌شناسی و مشاوره نیست.

❖ شاید بهتر باشد پرسیم «کوچینگ» چه نیست:

❖ «کوچینگ» روان‌شناسی و مشاوره نیست.

مشاوران و روان‌شناسان به‌طور معمول بیشتر بر علت‌های بروز مشکلات، تمرکز دارند. به مراجعه‌کننده‌های خود کمک می‌کنند تا ریشه و علت مشکل و درد خود را بیابند و کمکشان می‌کنند تا طی مراحل از آن گذر کنند و بهبودی یابند.

❖ «کوچینگ» مشاوره تخصصی و حرفه‌ای هم نیست.

متخصص‌ها مردمانی هستند که با توجه به تخصص و تجربه‌هایی که دارند، به مراجعه‌کنندگان خود کمک می‌کنند تا پاسخ مشکلات خود را بیابند. متخصص‌ها معمولاً می‌گویند که چه باید کرد و چه نباید کرد. مستقیماً راه حل پیشنهاد می‌کنند. مانند پزشکان، وکلا، مهندسان مشاور و...

❖ اما «کوچینگ» بر زمان حال و کشف درونی متمرکز است.

«کوچینگ» به شما یاری می‌دهد تا از آنجایی که هستید، به آنجایی که دوست دارید و هدف گذاشته‌اید برسید. به شما کمک می‌کند تا با توانایی‌ها و محدودیت‌هایتان بیشتر آشنا شوید و از آنها به سود خود برای رسیدن به هدفتان استفاده کنید. به شما کمک می‌کند تا رشد کنید و بدرخشید. توانایی‌های خود را به گونه‌ای ارزشمند به دیگران و جامعه بشناسانید و شادمانه به بالاترین حد از توانایی‌هایتان دست پیدا کنید.

«کوچینگ» به جای پاسخ دادن به پرسش‌های شما، آنها را از درونتان بیرون می‌کشد و کمکتان می‌کند که پاسخ پرسش‌های خود را از درون خود جست‌وجو کنید.

کوچینگ فرایندی است موثر برای پیشرفت چشمگیر و درک و حل مسائل در زمینه‌های:

- رشد شخصی
- خانواده و تعلیم و تربیت فرزندان
- عشق و ازدواج
- رشد و تعالی در کار و حرفه و ثروت
- سلامتی
- لذت از زندگی
- معنویت
- ارتباطات
- تحصیلات و یادگیری

شاید یکی از پر ارزشترین فواید کوچینگ برای هر یک از ما دستیابی به درک مقصود اصلی ما از زندگیست. همه ما بارها با اشخاصی برخورد کرده ایم که ظاهراً در زندگی خود کم و کثری ندارند ولی مسرت و اشتیاق در آنها دیده نمی‌شود زیرا که روشی که در زندگی پیش گرفته اند با مقصود اصلی بودنشان در این زندگی هماهنگ نیست چه بسا متضاد است. وقتی ما با آگاهی و هماهنگی با مقصود اصلی خود زندگی می‌کنیم معنویت را در تمامی تجربیات خود حتی در رنج و ناراحتی‌هایمان نیز حس می‌کنیم.

با توجه به توضیحاتی که گذشت، ممکن است ما همیشه حق انتخاب نداشته باشیم، ولی انتخاب نوع نگرش مان همیشه با ماست:

🌸 می توان زندگی را به عنوان مجموعه ای از مسائل تلقی کرد و یا می توان آن را پر از امکان‌هایی برای تکامل و همزیستی دید.

🌸 می توان ارتباط با دیگران را بر پایه انتظارات و قضاوت‌های خود بنا کرد و یا می توان ظرفیت‌های بی شمار یکدیگر را کشف و فعال کرد.

🌸 می توان خود را با آموزش‌های مختلف به روز کرد و یا می توان هر روز امکانی برای یادگیری در کارزار زندگی یافت.

اگر نگاهی «امکان محور» به زندگی را انتخاب می کنید، از شما دعوت می کنیم تا در این کارگاه، فضای یادگیری و تعامل متفاوتی را تجربه کنیم.

شما ممکن است در نقش پدر یا مادر، همسر، همکار، مدیر، دوست یا یک کوچ حرفه ای بخواهید به تحقق استعداد‌های کسانی که برای شما اهمیت دارند کمک کنید.

یازده شایستگی اصلی کوچ ها از دیدگاه ICF

- ۱- برخورداری از استانداردهای حرفه ای و اصول اخلاقی: درک اصول اخلاقی کوچینگ و استانداردها و توانایی‌ها در بکارگیری مناسب آن‌ها در همه موقعیت‌های کوچینگ.
- ۲- ایجاد توافق کوچینگ: توانایی درک آنچه که در تعاملات خاص کوچینگ مورد نیاز است و توافق با مشتریان جدید و مشتریان آینده در مورد ارتباط و فرآیند کوچینگ.
- ۳- اعتمادسازی و ایجاد صمیمیت با مشتری: توانایی ایجاد محیط امن و حمایتی و ایجاد احترام و اعتماد متقابل.
- ۴- حضور و توجه کوچینگ: قابلیت عمل کاملاً آگاهانه و ایجاد ارتباط خودجوش با مشتری، بکارگیری یک سبک باز، انعطاف پذیر و مطمئن.
- ۵- گوش دادن فعال: توانایی تمرکز کامل بر آنچه که مشتری بر زبان می آورد و آنچه که بیان نمی کند تا معنای آنچه که در زمینه خواسته مشتری گفته می‌شود درک گردد و نیز از ابراز عقاید او حمایت شود.
- ۶- پرسشگری قدرتمند: توانایی پرسیدن سؤالاتی که اطلاعات مورد نیاز برای به حداکثر رساندن بهره مندی از ارتباط کوچینگ و مشتری را آشکار می‌سازد.
- ۷- ارتباط مستقیم: توانایی ارتباط اثربخش طی جلسات کوچینگ و استفاده از زبانی که بیشترین تأثیر مثبت را بر مشتری داشته باشد.
- ۸- آگاهی بخشی: توانایی ادغام و ارزیابی دقیق منابع چندگانه اطلاعاتی و تفسیر آنها به گونه‌ای که به آگاه سازی مشتری کمک نماید و به موجب آن دستیابی به نتایج مورد توافق میسر گردد.
- ۹- طرح‌های عملیاتی: قابلیت خلق فرصت‌های یادگیری مداوم به همراه مشتری در طی فرآیند کوچینگ و موقعیت‌های زندگی کاری و انجام اقدامات جدید به گونه‌ای که به اثربخش‌ترین شکل به نتایج مورد توافق کوچینگ منجر گردد.
- ۱۰- برنامه ریزی و تعیین هدف: توانایی توسعه و نگهداری برنامه اثربخش کوچینگ با مشتری.
- ۱۱- مدیریت پیشرفت و پاسخگویی: توانایی حفظ توجه و تمرکز بر آنچه که برای مشتری مهم است و مسئولیت اقدام را بر عهده مشتری می نهد.

تشخیص نیاز آموزشی در جلسات کوچینگ

آموزش ها همه خوب، ضروری و لازم هستند.

اما چه موضوعی؟ چه موقع؟ توسط چه کسی؟ و چگونه؟

پاسخ موثر به این سوالات به کمک یک کوچ در جلسات کوچینگ، سریع تر و صحیح تر بدست می آید.

به موقع بودن آموزش وقتی است که مراجع برای رسیدن به هدف و خواسته خود نیاز به یادگیری و دانش داشته باشد.

و این احساس نیاز در جلسات کوچینگ پر رنگ و جدی تر می شود.

جلسات کوچینگ

با طرح مسئله توسط کوچی (مراجعه کننده) شروع میشه

و با راهکاری که خود کوچی با کمک کوچ بهش میرسه ادامه پیدا میکنه

و در نهایت پس از تعریف اقدامات و حمایت کوچ در انجام آن ها، به حل مسئله منجر می شود.

در جلسات کوچینگ، با چه پرسش هایی روبرو می شوید؟

- معیارها و سنجش های شما برای موفقیت چیه؟

- دقیقاً چه زمانی قصد دارید، اولین گام را بردارید؟

- چه چیزی میتونه مانع شما برای برداشتن گام هاتون بشه؟

- چه مقاومت شخصیتی و درونی دارید؟

- برای از بین بردن این عوامل درونی، چه کاری انجام میدهید؟

در جلسات کوچینگ،

کوچ با ایجاد اعتماد و حس امنیت در کوچی (مراجعه کننده) به وی کمک می کند تا بتواند:

۱ - هر چه بهتر دنیای درونی و بیرونی خود را بیان کند،

۲ - با خودش ارتباط بگیرد،

۳ - فرصت هایش را بشناسد و

۴ - قبل از هر اقدام، امکان سنجی کند.

جلسات کوچینگ،

با محوریت "مسئله کوچی" آغاز می شود و پس از برقراری ارتباط موثر، بدون قضاوت از سوی کوچ، مسئله مورد نظر محور گفتگو قرار گرفته و در محیطی کاملاً همدلانه و با ابزارهای بسیار موثر مانند پرسشگری و گوش دادن فعال، زمینه برای ایجاد خود آگاهی و حل مسئله توسط خود کوچی فراهم می شود.

تغییر در قلب کوچینگ است و کوچ عامل شروع تغییر و حامی آن است و نکته مهم این است که تغییر در هر دو بعد فردی و سازمانی به معنی حرکت از وضعیت موجود به مطلوب صورت می پذیرد.

اخیراً در مجامع مدیریتی شاهد توجه ویژه به اهمیت یادگیری در فضای پیشرفت فردی و سازمانی هستیم و تاکید بر این است که توسعه فردی و خودآگاهی با یادگیری همیشگی همراه باشد. کوچینگ سفر یادگیری است به عبارتی کوچ با آموزش مهارت های کوچینگ ابتدا به بهتر شدن خود می پردازد و بعد به دیگران هم می تواند برای بهتر شدن شان کمک کند.

در فرآیند کوچینگ با قدرشناسی و تمرکز بر نقاط قوت کوچی، امکان محوری جایگزین مشکل محوری می شود.