

۲۳ ۸۰۱۰۲

راهنمای عملی برای ارتقای مهارت

کوچینگ ICI

(اجرای چندین نمونه عملی و کاربردی تکنیک‌ها در

کوچینگ با تاکید بر کوچینگ کسب و کار)

www.ketab.ir

نویسندگان:

پروفسور رضا عمرایی

دکتر طویه نسرین دوست

سر شناسه	عمرایی، رضا- ۱۳۳۸.
عنوان و پدیدآور	راهنمای عملی برای ارتقای مهارت کوچینگ ICI (اجرای چندین نمونه عملی و کاربردی تکنیک ها در کوچینگ با تاکید بر کوچینگ کسب و کار) / نویسندگان: رضا عمرایی، طیبه نسرين دوست.
مشخصات نشر	تهران، نور علم.
مشخصات ظاهري	۱۱۸ ص.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۱۶۹-۵۴۰-۷
موضوع	مربیگری اجرایی -- Executive coaching
موضوع	انگیزش در کار -- Employee motivation
شناسه افزوده	نسرين دوست، طيبه، نویسنده، ۱۳۴۹.
رده بندی کنگره	LB ۱۷۳۱
رده بندی دیویی	۳۷۱

نشر نور علم: تهران- انقلاب- خ ۱۲ فروردین- پلاک ۲۹۰- تلفن: ۶۶۴۰۵۸۸۰ و ۶۶۹۵۷۰۲۱
 فروشگاه: خ ۱۲ فروردین- پلاک ۲۹۰- کتاب چرتکه و نور علم- ۰۹۱۲۲۰۷۹۸۴۹- ۶۶۱۷۴۹۱۰-
 پخش: قلم سینا -انقلاب- ۱۲ فروردین- ساختمان ۲۸۶ تلفن ۶۶۹۵۷۰۲۱ و ۶۶۹۵۷۱۲۰

عنوان کتاب: راهنمای عملی برای ارتقای مهارت کوچینگ ICI
 (اجرای چندین نمونه عملی و کاربردی تکنیک ها در کوچینگ با تاکید بر کوچینگ کسب و کار)

نویسندگان: پروفسور رضا عمرایی، دکتر طیبه نسرين دوست

ناشر: نور علم **شمارگان:** ۵۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۱ **چاپ و صحافی:** سورنا

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۶۹-۴۰-۷

قیمت: ۸۵۰۰۰ تومان

در صورت عدم دسترسی به کتابهای این انتشارات، از طریق تماس با ۰۹۱۲۳۳۳۴۲۲۹ کتابها با پست به تمام نقاط ایران ارسال می شود.

مقدمه	۵
فصل اول کلیاتی در مورد تعاریف و مفاهیم کوچینگ	۹
کوچینگ چیست؟	۱۰
کوچ کیست؟	۱۰
کاربرد کوچینگ چیست؟	۱۲
تفاوت کوچینگ با سایر راهنماها چیست؟	۱۲
کوچینگ چه تخصص‌هایی دارد؟	۱۳
ویژگی‌های یک کوچ چیست؟	۱۴
اقدامات اولیه کوچ در مواجهه با مراجعه کننده با کوچی چیست؟	۱۴
جعبه ابزار کوچ چیست؟	۱۵
انواع سوالات در کوچینگ کدامند؟	۱۷
فصل دوم: اجرای چندین نمونه عملی و کاربرد تکنیک‌ها در کوچینگ ...	۲۷
نکاتی در مورد تمرین‌های اجرا شده	۲۸
تمرین ۱- مثال مدل اسکور	۳۰
تمرین ۲- مثال تغییر باورها و پوچ کردن باورها	۳۵
تمرین ۳- مثال بی نظمی در خانه (با استفاده از انواع سوالات)	۴۱
تمرین ۴- مثال تکنیک منطقه امن	۴۵

مقدمه

با توجه به تنوع افکار، احساسات، باورها و رفتارهای انسان‌ها که هر یک به نوبه خود منحصر بفرد می‌باشند، کوچینگ روشی است که برای رسیدن به اهداف هر یک از آحاد جامعه و یا هر یک از آحاد سازمان‌ها، ارتقای عملکرد، شناسایی و رشد و پرورش استعدادها و مهارت‌ها، بهبود کیفیت در زندگی، کار و تحصیل از درون خود فرد یا سازمان به راه حل‌ها دست می‌یابد.

روش رسیدن به اهداف فرد، با استفاده از ابزارهای درونی‌اش و معمولاً توسط کوچ صورت می‌گیرد. بنابراین کوچ فردی است که همانند آن است که چراغی را در درون افراد روشن می‌کند تا با استفاده از ابزارهای درونی خودشان به راه حل مناسب و اهداف مطلوبشان رسانده شوند. بنابر این با توجه به ویژگی‌های ممتاز روش کوچینگ در حل مسایل افراد و سازمان‌ها، در حال حاضر؛ آموزش‌ها و تالیفات در جهان بدین جهت، سمت و سو گرفته‌اند.

از سوی دیگر، موضوعات و آموزش کوچینگ در کشور، موضوعی است که به تازگی مطرح شده است و آموزش‌ها، کتب و منابع در این خصوص در سطح قابل ملاحظه‌ای موجود نیست. چندین کتابی محدودی که در این مورد در دسترس می‌باشد به مبحث مذکور

پرداخته‌اند اما نمونه‌ها و مثال‌هایی در این خصوص جهت ارتقای مهارت فراگیران این رشته از علم آرایه نشده است. این در حالی است که در منابع اصلی غیر فارسی آموزش کوچینگ در کنار آموزش سر فصل‌های این مبحث، کتاب‌های تمرینی‌ای وجود دارند که به اجرای عملی مطالب کوچینگ به عنوان آموزش تکمیلی و ارتقای سطح مهارتی در این خصوص مبادرت می‌ورزند. عدم وجود چنین منابع تکمیلی آموزشی به زبان فارسی و به ویژه متناسب با فرهنگ مردمی کشورمان در حوزه کوچینگ، یکی از نواقص موجود در این رشته علمی است که سعی شده است با نگارش این مجلد جهت تکمیل و ارتقای سطح فراگیران کوچینگ خلأ مذکور، رفع شود.

این کتاب مناسب برای سطوح کوچ‌های تازه کار، دانش پژوهان، فراگیران و دانشجویانی است که در این خصوص فعالیت دارند و نیازمند ارتقای سطح مهارتی خود در عرصه کوچینگ می‌باشند. در این مجله سعی شده است تا با آرایه مثال‌هایی عملی از کوچینگ این مهم اجرایی گردد تا کمکی به ارتقای مهارت این طیف از افراد شده باشد. بنابراین سطح مطالب در حدی است که خوانندگان محترم با تعاریف اولیه، تکنیک‌ها و مدل‌های کوچینگ باید آشنایی لازم را داشته باشند. بنابراین بدون هیچ گونه تعریفی از موارد مذکور، نگارش مطالب مذکور با نمونه

عملی کوچینگ به عنوان مثال‌هایی از تکنیک‌ها و مدل‌ها در کوچینگ تهیه و تنظیم شده است.

تاکید بر این موضوع مهم است که برای داشتن مهارت کوچینگ نیاز به آموزش و تمرین‌های فراوان عملی است و صرفاً با مطالعه این کتاب نمی‌توان به مهارت کوچینگ دست یافت و هدف این کتاب نیز تکمیل‌های بر آموزش کوچینگ می‌باشد. خواننده گرامی علاقمند باید توجه داشته باشد حتماً باید آموزش‌های لازم را در این مورد از طرق دیگری بیاموزد و به ویژه تمرین‌های زیاد عملی در این خصوص داشته باشد. بنابراین همانگونه که در عنوان کتاب مندرج شده است، واژگان "ارتقای مهارت" ذکر شده است تا صرفاً هدف این کتاب که همان "ارتقای مهارت" است تأمین گردد و آموزش سطوح مختلف کوچ نیاز به مقال و مراجع دیگری دارد.

همچنین؛ این مطالب مناسب‌تر برای آن دسته از افرادی است که کوچ را به شیوه ICI فرا گرفته‌اند که در این روش از کوچینگ علاوه بر موارد مهمی همانند گوش دادن فعال و پرسش سوال‌های موثر از جانب کوچ، همچنین اجرای تکنیک‌های عملی که کارایی کوچینگ را ارتقا می‌بخشد نیز در این روش وجود دارد که وجه تمایز آن با سایر روش‌های کوچینگ می‌باشد.