

بسم الله الرحمن الرحيم

کوچینگ در عمل

راهنمای کاربردی برگزاری جلسات کوچینگ اثربخش
بر اساس مدل کاریزما

CHARISMA Coaching Model Framework

دکتر سعید رحیمی

سرشناسه: رحیمی، سعید، ۱۳۶۱-

عنوان و نام پدیدآور: کوچینگ در عمل (راهنمای کاربردی برگزاری جلسات کوچینگ
اثربخش بر اساس مدل کاریزما) = CHARISMA Coaching Model Framework /
مؤلف سعید رحیمی.

مشخصات نشر: تهران: آدینه، ۱۴۰۳.

مشخصات ظاهری: ۱۴۶ص:؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۱۹۸-۹۸-۰

وضعیت فهرست نویسی: فیفا

یادداشت: کتابنامه: ص. ۱۴۳ - ۱۴۶.

موضوع: مربیگری اجرایی

Executive coaching

رهبری

Leadership

کارکنان -- مربیگری

Employees -- Coaching of

رده بندی کنگره: HD۳۰۴۰

رده بندی دیویی: ۷۱۲۴

شماره کتابشناسی ملی: ۹۵۹۹۳۲۹

کوچینگ در عمل

راهنمای کاربردی برگزاری جلسات کوچینگ اثربخش
بر اساس مدل کاریزما
نویسنده:

دکتر سعید رحیمی

ناشر: انتشارات آدینه

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۳

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۱۷۹۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۱۹۸-۹۸-۰

تلفن مرکز پخش: ۸۸۵۴۶۳۳۷ و ۰۹۱۲۱۲۶۱۳۷۰

www.AdinehBook.com

هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از کتاب برای چاپ و نشر تمام یا بخشی از این
اثر را به هر صورت اعم از فتوکپی، چاپ کتاب یا جزوه و حتی برداشت به صورت دستنویس
ندارد و متخلفین به موجب بند ۵ از ماده‌ی قانون حمایت از ناشران تحت پیگرد جدی قانونی
قرار می‌گیرند.

۷	پیش‌گفتار
۹	فصل اول - کوچینگ چیست؟
۱۵	تاریخچه کوچینگ
۲۰	تفاوت کوچینگ با سایر حرفه‌های یاری‌رسان
۲۲	ریشه‌های کوچینگ
۲۵	ذهنیت یا طرز فکر کوچینگ
۲۷	چه کسانی از جلسه کوچینگ نتیجه می‌گیرند؟
۲۷	حرکت به سوی کمال
۳۱	شیوه برگزاری جلسات کوچینگ
۳۳	فصل دوم - مهارت‌های کوچینگ
۳۵	گوش دادن فعال
۳۸	پرسشگری قدرتمند
۴۱	همدلی
۴۳	بازخورد
۴۴	حضور متمرکز
۴۵	ایجاد فضای اعتماد در جلسه کوچینگ

۴۶ تمرکز بر روی نقاط قوت

۴۷ ایجاد تعهد و مسئولیت‌پذیری

۴۸ شناسایی نیازها

۴۹ ترغیب و تشویق

۵۱ بررسی و شناسایی موانع درونی و باورهای محدودکننده

۵۵ دوری از قضاوت

۵۷ برانگیختن آگاهی مراجع

۵۹ پاسخ‌گویی مراجع

۶۰ تعهد به اقدام در مراجع

۶۲ هدف‌گذاری

۶۳ مدیریت برخورد

۶۴ ارجاع صحیح و اصولی

۶۷ فصل سوم - اصول اخلاقی، استانداردها و صلاحیت‌ها

۸۷ فصل چهارم - مدل گفت‌وگوی کوچینگ

۹۰ معرفی چند مدل گفت‌وگوی کوچینگ رایج

۹۰ معرفی مدل گفت‌وگوی کوچینگ کاریزما

۱۱۸ نمونه جلسه کوچینگ براساس مدل کاریزما

۱۳۳ سخن پایانی

۱۳۷ فهرست منابع

وقتی برای اولین بار (تابستان ۱۳۹۴) شروع به جستجو و مطالعه در زمینه کوچینگ نمودم، کتاب‌ها و مقالات انگلیسی تنها منابع موجود برای کسب اطلاعات در موضوع کوچینگ بودند. امروز با گذشت چندین سال، علی‌رغم تلاش همکاران ارجمند، همچنان خلاء منبعی برای کسب اطلاعات پایه و آشنایی با تعاریف اولیه کوچینگ به‌دور از پیچیدگی‌ها و عناوین تخصصی حرفه‌ای احساس می‌شود. ازاین‌رو کتاب حاضر با هدف ارائه مبانی پایه کوچینگ براساس اصول استاندارد بین‌المللی تهیه شده‌است تا متبعی در زمینه معرفی صحیح کوچینگ استاندارد باشد و خواننده را با حرفه کوچینگ و مهارت تخصصی آشنا کند.

کوچینگ، هنر تسهیل فرایند یادگیری و توسعه و ارتقای عملکرد فرد است. کوچینگ را می‌توان سفری دانست که در آن یک کوچ به شخصی دیگر کمک می‌کند تا از جایی که اکنون در آن است، به جایی که دوست دارد در آینده باشد، سفر کند. در حال حاضر کوچینگ به‌عنوان روشی بسیار مؤثر برای کمک به افراد به‌منظور پیشرفت و موفقیت در کسب‌وکار و زندگی شناخته شده‌است.

در این کتاب با مبانی پایه کوچینگ و مهارت‌های پایه آن آشنا می‌شوید. بعد از آشنایی با این مبانی و مهارت‌های پایه می‌توانید با به‌کارگیری آن‌ها در زندگی شخصی و حرفه‌ای خود، تغییرات ماندگاری ایجاد کنید؛ چراکه این مهارت‌ها، با فراگیری و به‌کارگیری، به بخشی از فرهنگ شخصی و حرفه‌ای شما تبدیل می‌شوند و پس از مدتی به شکل خودکار درآمده و بدون آن‌که تلاش زیادی انجام دهید، از مزایای آن استفاده خواهید کرد.

پس از خواندن فصل یک به چیهستی کوچینگ پی خواهید برد. به

این که چه تفاوتی با سایر حرفه‌های یاری‌رسان دارد؟ چه تأثیرات و نتایج به‌دنبال دارد؟ کوچ‌های حرفه‌ای چه اقداماتی انجام می‌دهند؟ و برای مؤثر بودن کوچینگ چه چیزهایی لازم است؟

فصل دوم، به شما کمک می‌کند تا برخی از مهم‌ترین مهارت‌های کوچینگ از جمله پرسشگری، گوش دادن فعالانه و مؤثر، همدلی و ارائه بازخورد سازنده را بیاموزید.

در فصل سوم اصول اخلاقی، صلاحیت‌ها و شایستگی‌های یک کوچ حرفه‌ای براساس استاندارد ملی کوچینگ ایران و منطبق با استاندارد به‌روز شده فدراسیون بین‌المللی کوچینگ (سال ۲۰۲۱) معرفی شده‌است.

در فصل چهارم، که فصل آخر است، به تشریح یک مدل کاربردی گفت‌وگوی کوچینگ به نام مدل کاریزما^۱ پرداخته شده‌است. مدل مذکور حاصل سال‌ها مطالعه و تحقیقات اینجانب در زمینه برگزاری جلسات کوچینگ فردی و سازمانی است و جهت اعتبارسنجی این مدل مفهومی از نظر برخی خبرگان حوزه کوچینگ استفاده شده‌است.

تقدیم به تمام آنان که دغدغه بهبود کیفیت زندگی انسان‌ها را دارند.

سعید رحیمی - بهار ۱۴۰۳