

اليوم الثاني

مؤهلات الكوتش

?



الكوتش

- طبيب نفسي
- اخصائي نفسي او اجتماعي
- اخصائي لغة جسد
- اخصائي تحليل رسومات
- اخصائي فراسة وجوه
- اخصائي تحليل الشخصيات
- اخصائي برمجة لغوية عصبية
- مدرب معتمد
- مهتم بالتنمية البشرية



الكوتش

- مدرب رياضي
- اخصائي تغذية
- معلم
- مرشد



مهنة الكوتش

- تنظيم مهنة الكوتش لجدول اعمالك
- الحصول على شهادة تثبت انك مؤهل
- ضرورة ان يحرص الممارسين على التنمية المهنية المستمرة
- تشجيع المؤلفين والناشرين لمقالات او كتب



صفات الكوثش

- البشاشة
- الابتسامه
- روح المرح
- الصبر
- الصدق
- الصراحة
- الامانه
- التواضع
- الإيجابية
- الثقافة والقراءة





المظهر الخارجي للكويتش



صفات الكوئش

??



الصفات الخارجيه

- الزي الرسمي
- البشاشة
- العقل والنضج
- تقوى الله في التصرفات
- ذو خلق يرضي الله أولا ثم العميل



الصفات العقلية

- اللماحة والذكاء والفتنة وسرعة البديهة
- القدرة على التعبير السليم
- القدرة على القيادة والابداع



الصفات النفسية

- منبسط لا مغلق - متزن لا متخبط
- خالي من العقد والاضطرابات النفسية
- محب للمهنة والعمل وان يحتسب الاجر
- الرغبة الصادقة في مساعدة العملاء



الصفات الاجتماعية

- قادر على تكوين العلاقات
- يحترم الاخرين بكافة صفاتهم السلبية والايجابية
- مساير لكافة الاتجاهات



الصفات المهنية

- معد اعداد مهني وتطبيقي
- متحمس للعمل
- مؤمن للفروقات
- قادر على تقدير المشاعر والظروف



أسباب فشل الكويتس

?



أسباب فشل الكوتش

- التركيز على الهدف المادي
- السخرية وان كانت غير مقصوده
- عدم إعطاء العميل حقه سواء بالوقت او المعلومات
- تصور الكوتش ان هذا توجيهه فقط
- تغير تعابير الوجه في الصدمة
- استخدام لغة جسد خاطئة
- كثرة الاعتذار
- الخوف من مواجهة العميل
- الاستسلام والتوتر



مجالآت الكوتشنج



الكوتش الروحي

- يعمل على تحسين الأفكار السلبية التي تجعل العميل ضيق الصدر وقليل البال وغازب ويركز على صغائر الأمور
- مثال
- كوتش اسرار السعادة
- كوتش الطريق لحياة مطمئنة
- كوتش التفكير الإيجابي
- كوتش حياة طيبة



الكوتش العلاقات

- تحسين مهارات العميل الاجتماعية التي تساعد على الاختلاط ومعرفة التعامل مع كافة الشخصيات في شتى المواقف
- مثال
- كوتش العلاقات الاجتماعية
- كوتش العلاقات الوظيفية
- كوتش فهم الشخصيات
- كوتش فهم لغة الجسد



الكوتش الوالدين والأسرة

- تحسين العلاقة مع الابوين وتاهيل الام في التعامل مع طفلها وتاهيل الاب في التعامل مع زوجته واطفاله
- مثال
- كوتش العلاقة الزوجية
- كوتش العلاقات الاسرية
- كوتش طفل ومراهق
- كوتش اسرة واعية



الكوتش المهنية

- يساعد الفرد على الحصول على وظيفة وتحسين عمل السيرة الذاتية وإعطاء الحلول الكاملة في التوظيف
- مثال
- كوتش تحسين السيرة الذاتية
- كوتش البحث المبتكر عن وظيفة
- كوتش المقابلات الوظيفية



الكوتش الاعمال

- يساعد الفرد علي فتح المشاريع التجارية وعمل دراسات جدوى وفتح المشاريع الصغيرة والاطلاع على الأنظمة والقوانين
- مثال
- كوتش اساسيات فتح مشروع تجاري
- كوتش تدريب على دراسات الجدوى
- كوتش المشاريع الصغيرة



الكوتش الحياة

▪ يساعد الفرد للوصول الادراك والوعي الكامل في الحياة والقدرة على التعايش بقيادة ومعرفة

▪ مثال

▪ كوتش الوعي الذاتي

▪ كوتش تنظيم فوضى الحياة

▪ كوتش التحرر من الضغوط



الكوتش الطفل والمراهق

▪ يساعد الابوين او المعلم او الفرد في فنون التعامل الطفل والمراهق من حيث التطوير والتغيير

▪ مثال

▪ كوتش فن التعامل مع الطفل العنيد والانفعالي

▪ كوتش فنون فهم المراهق وتربيته

▪ كوتش تعليم الطفل او المراهق



الكوتش المهارات

- مختص في تنمية المهارات الذاتية لدى الفرد

- مثال

- كوتش تنمية مهارات موجودة لدى الفرد

- كوتش اكتساب مهارة جديدة

- كوتش تعلم فنون الاقناع

- كوتش تعلم قوة الصبر



الكوتش الفريق

▪ يساعد هذا الكوتش لاكتساب مهارة التعلم مع الفريق وانشاء فرق تطوعية او تطويرية

▪ مثال

▪ كوتش مهارة العمل مع روح الفريق

▪ كوتش إدارة الفريق



الكوتش مجالات اخرى

- المجال القانوني
- مجال التنمية البشرية وهو مجال واسع
- مجال الامراض النفسية وعلاجها
- مجال الرياضة والتغذية
- مجال الاكاديمي



مراحل جلسات الكوتش

?



المراحل الأساسية

- مرحلة التعارف والتقبل والتالف بين الكوتش والمستفيد
- مرحلة التعاقد مع العميل
- مرحلة الدراسة وجمع المعلومات
- مرحلة التقدير والتقييم
- مرحلة التدخل المهني في العميل
- مرحلة تحقيق اهداف جلسة كوتش
- مرحلة انتهاء جلسات الكوتش
- مرحلة المتابعة والرعاية اللاحقة



مراحل حسين عيادة للكوتش

النجاح :
نجاح العميل
هو نجاح
الكوتش

العمل :
الاستمرارية
والوفاء

الخطه :
خبرة ومهارة
ينتج من
خلالها خطه

الرؤية :
تحديد
اهداف
ورسالة
واضحة

المقابلة :
كسر الحاجز
بين العميل
والكوتش



أنواع الجلسات الكوتشينج

?



أنواع الجلسات الكوتشينج

؟

جلسات
تطويرية

جلسات
وقائية

جلسات
شبه علاجية



جلسات تبيه علاجيه

وهو تخصص الطبيب او الاخصائي النفسي او الاجتماعي



جلسات وقائية

جلسات تعتمد على التخلص من خوف التغيير او توتر الحيلة او صعوبة اتخاذ قرار



جلسات تطويرية

هو تخصص أصحاب تطوير الذات وبقية التخصصات



أنواع الكوتش

الجماعي

- يوجه عدة اشخاص بشرط ان يواجهوا نفس الهدف او نفس المشكلة

الفردى

- يوجه شخص واحد فقط من خلال عدة جلسات



مدة جلسات الكوتش

- الجلسات التمهيديّة 30 د
- الجلسات في المستوى الأول 45 د
- الجلسات في مستوى متقدم ساعة
- الجلسات الختامية المستمرة ساعة ونصف الى ساعتين



أسئلة جلسات الكوتش



أنواع أسئلة الكوتش

- أسئلة نعم ولا
- أسئلة لماذا
- أسئلة مفتوحة



مبادئ الكورتس

{



مبادئ الكوتش

- مبدأ العلاقات / بعد حضور الدورة وقراءة الكتاب
- مبدأ البداية / لا يهم من اين تبدأ المهم ان تبدأ
- مبدأ السيطرة / نحن لا نستطيع ان نسيطر على الأشخاص
- مبدأ القرارات / اذا اتخذت قرار قم بتنفيذه
- مبدأ الوقت / لا تهدر الوقت بأي حال من الأحوال
- مبدأ الأسئلة / الاكثار من الأسئلة يجعلك تفهم العميل اكثر
- مبدأ الخطأ / جميعنا نخطأ لسنا معصومين
- مبدأ الغضب / اذا شعرت بالغضب توقف فوراً
- مبدأ الموضوعية / يجب ان تكون محايد
- مبدأ التعميم / على الكوتش ان يكون محدد لا معمم
- مبدأ الأمور البسيطة / على الكوتش ان لا يضخم الأمور
- مبدأ الخوف / على الكوتش مواجهة الخوف
- مبدأ النماذج / إعطاء الأمثلة
- مبدأ الحياة / عش حياتك الخاصة واستمتع بها



هل انت سعيد ؟

أجب عن الأسئلة التالية بـ "موافق" أو "موافق إلى حد ما" أو "غير موافق".

- 1- أرى أن الصداقة عملة نادرة في الوقت الحالي ؟
 موافق موافق إلى حد ما غير موافق
- 2- لا أجد وقت الفراغ الكافي لممارسة هواياتي المحببة:
 موافق موافق إلى حد ما غير موافق
- 3- الدنيا مليئة بالحزن والهموم والمشكلات أكثر من أوقات السعادة:
 موافق موافق إلى حد ما غير موافق
- 4- أرى أن هناك تداخلاً بين حياتي العائلية ودوري في العمل:
 موافق موافق إلى حد ما غير موافق
- 5- عملي لا يتيح لي قضاء وقت كاف مع أسرتي:
 موافق موافق إلى حد ما غير موافق
- 6- إذا سمعت أن أحد أصدقائك فاز بجائزة هل تشعر بالحقد عليه ؟
 موافق موافق إلى حد ما غير موافق



هل انت سعيد ؟

7- إذا حصل احد زملائك في العمل على ترقية هل تندب حظك؟

موافق موافق إلى حد ما غير موافق

8- هل ترى أن عبء العمل الذي تقوم به كبير جداً؟

موافق موافق إلى حد ما غير موافق

9- ليس لدى رؤية واضحة عن علاقة عملي بأهداف المنشأة التي أعمل بها:

موافق موافق إلى حد ما غير موافق

10- إنتاجيتي في العمل في الأغلب منخفضة:

موافق موافق إلى حد ما غير موافق

11- أتخوف من الغد في معظم الأوقات:

موافق موافق إلى حد ما غير موافق

12- عدد أيام غيابي في العمل تعتبر كثيرة:

موافق موافق إلى حد ما غير موافق

13- علاقاتي الاجتماعية مع الآخرين مصدر شقاء لي:

موافق موافق إلى حد ما غير موافق



هل انت سعيد ؟

14- في الأغلب أفكر في الأحداث غير السارة التي حدثت لي:

موافق موافق إلى حد ما غير موافق

15- عندما أسمع الموسيقى أو أشاهد التلفزيون لا أستمتع بهما:

موافق موافق إلى حد ما غير موافق

16- في المناسبات لا أحب زيارة الأقارب والأصدقاء لي في المنزل:

موافق موافق إلى حد ما غير موافق



طريقة الحساب

- غير موافق درجتين
- موافق لحد ما درجة
- موافق صفر



النتائج

تفسير النتائج:

- 1- إذا حصلت على 25 درجة فأكثر فأنت سعيد في حياتك، تأخذ الأمور ببساطة، تنظر إلى الأشياء من جانبها المشرق، لديك علاقات طيبة مع المحيطين بك، لديك الأمل في غد أفضل، تحمد الله على ما أنت فيه من نعم ولا تحسد الناس.
- 2- إذا حصلت على 24 - 13 درجة فأنت سعيد في حياتكم بدرجة متوسطة، أنت تعرف بعض مصادر السعادة ولا تعرف البعض الآخر، أنت أحياناً سعيد وأحياناً أخرى غير سعيد، اقرأ مقدمة الاستقصاء مرة أخرى حتى تستفيد منها في معرفة كيف تحقق لنفسك سعادة أكثر في معظم مواقف الحياة.
- 3- إذا حصلت على 12 درجة فأقل فأنت غير سعيد في حياتك، أنت حزين ومحبط وغير مبتسم معظم الوقت.. طريق السعادة ليس صعباً.. يمكن لك أن تسير فيه، ابدأ صفحة جديدة مع نفسك ولا تكدرها بالهموم، وابتسم لنفسك وللآخرين، وأنجز الأعمال المطلوبة منك، واقترّب من الله، وصادق السعداء والمسرورين.

