زندگی در صدرف خویش گهر ساختن است
در دل شعله فرو رفتن و نگداختن است

عشق از این گنبد در بسته برون تاختن است
شیشه ماه ز طاق فلک انداختن است

سلطنت نقد دل و دین ز کف انداختن است
به یکی داد جهان بردن و جان باختن است

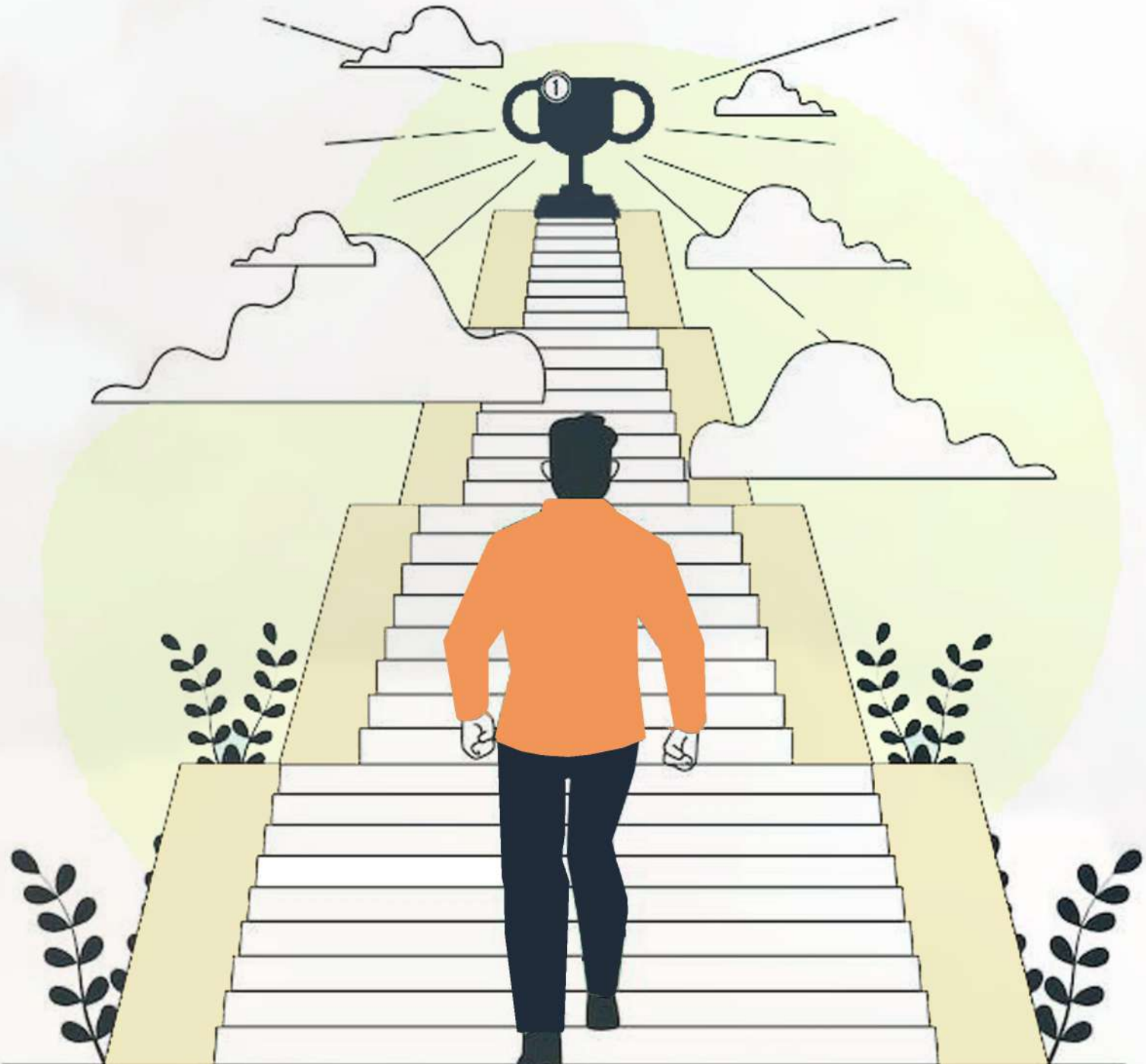
حکمت و فلسفه را همت مردی باید
تیغ اندیشه به روی دو جهان آختن است

مذهب زنده دلان خواب پریشانی نیست
از همین خاک جهان دگری ساختن است



کـــــوچینگ

سفر شما به بهترین نسخه خودتان !!



به دنیای کوچینگ خوش آمدید



همه ما در زندگی با چالش‌ها و موانعی روبرو می شویم که ممکن است ما را از رسیدن به اهدافمان بازدارند. اما خبر خوب این است که ما در درون خود قدرت تغییر داریم و می توانیم با استفاده از این قدرت، زندگی خود را ارتقا دهیم و به آنچه می‌خواهیم دست پیدا کنیم.

علم به ما نشان داده است که مغز انسان از انعطاف پذیری بالایی برخوردار است و می توان آن را آموزش و تغییر داد. با تلاش و تمرین، می توانیم باورها، افکار و رفتارهای خود را تغییر دهیم و به انسانی که میخواهیم تبدیل شویم.

اگر این متن را می‌خوانید، یعنی در مورد کوچینگ و تغییرات مثبتی که می‌تواند در زندگی ایجاد کند، کنجکاو شدید و این برای من خیلی ارزشمند هست. در این نوشتار، برخی از اطلاعات مهم که برای شروع این برنامه نیاز دارید، در اختیار شما قرار می‌دهم تا در مورد ادامه این مسیر تصمیم بگیرید. لطفاً آن را به دقت مطالعه کنید. اگر فکر می‌کنید این همراهی می‌تواند برایتان مفید باشد، خوشحال می‌شوم از طریق راه های ارتباطی با من تماس بگیرید. در اولین قدم، یک جلسه ۳۰ تا ۴۵ دقیقه ای رایگان برگزار خواهیم کرد تا بیشتر در این مسیر گفت‌گو کنیم و ببینیم این مسیر چقدر برای الانِ شما مناسب است. اگر هر دو طرف آمادگی لازم را داشتیم توافقنامه ای برای شما ارسال می‌گردد که امضا و موافقت با آن به منزله موافقت با مفاد آن قرداد و تمامی موارد ذکر شده در این پکیج خواهد بود و جلسات کوچینگ را آغاز خواهیم کرد.

منتظر شنیدن صدای شما هستم!

واتساپ ۰۹۱۰ ۳۱۶ ۴۶۵۷

ایتا ۰۹۱۰ ۳۱۶ ۴۶۵۷

تلگرام ۰۹۱۰ ۳۱۶ ۴۶۵۷

arezou.ghafari۷۵۳۳@gmail.com

درباره من

آرزو غفاری هستم، متولد بهمن ۱۳۶۶، فارغ التحصیل کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی. طی سال‌ها فعالیت حرفه‌ای در حوزه روانشناسی و آموزش، فرصت‌های ارزشمندی برای رشد و تجربه اندوزی داشته‌ام. از تدریس در طرح کشوری آموزش زوجین در آستانه ازدواج گرفته تا مشاوره در طرح تحکیم بنیان خانواده در پرونده های طلاق و فعالیت به عنوان کارشناس سلامت روان در مراکز بهداشت. علاوه بر این، برگزاری دوره های مهارت های زندگی برای کودکان و بزرگسالان هم از بخش های جذاب کاری من بوده.

اما یک بخش از کار من همیشه برایم جایگاه ویژه ای داشته و آن هم اتاق درمان بوده. وقتی با مراجعانی روبه رو می شدم که با سوال های عمیق مثل "من کی هستم" یا "هدفم از بودن چیه" وارد این مسیر می شدند، همیشه یاد این بیت مولانا می افتادم:

از کجا آمده ام، آمدنم بهر چه بود
به کجا می روم آخر ننمایی وطنم؟

این جستجو ها آن قدر برایم جذاب و پر معنا بود که تصمیم گرفتم مسیر حرفه ایم را به سمت توسعه فردی و کوچینگ نیز گسترش بدهم. برای همین از موسسه ویلیام گلسر فارغ التحصیل شدم و به عنوان دانشجوی آکادمی کوچینگ ایمپکت آمریکا در حال یادگیری و گسترش مهارت هایم هستم. این مسیر برای من مثل سفری بی پایان هست که هر روز چیز های جدیدی برای کشف و یادگیری به همراه دارد. باور دارم که هر انسانی دارای پتانسیل بی نظیری است و شایسته زندگی شاد و رضایت بخش. به قدرت تحول و تغییر اعتقاد دارم و بر اهمیت تعهد، صبر و تلاش در مسیر موفقیت تأکید می کنم. از اینکه اینجا هستید و متعهد به رشد شخصی خود، تبریک می گویم.



فهرست مطالب


کـــــوچینگ چیـست؟


تفاوت های کلیدی کوچینگ
با دیـگر رشته هـای مشابه


شرایط و ضوابط جلسات


حفـظ حریـــم خـــصوصی

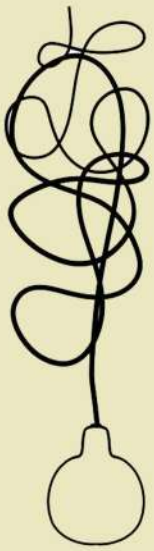

مسئولیت پذیری و تعهد


سـاختار جلسـات کوچینـگ



کـــوچینگ چیست؟

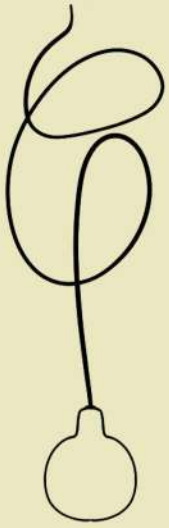
راهی برای کشف توانایی های خود و حرکت به سوی اهداف



کوچینگ یک همکاری فعال و دوجانبه است که در آن، با همراهی و حمایت کوچ خود، مسیر رشد و پیشرفت شخصی را شفاف‌تر و هدفمندتر طی می‌کنید.

در این فرآیند، شما:

- درک عمیق‌تری از نیازها، خواسته‌ها، احساسات و افکار خود پیدا می‌کنید.
- به باورها، توانمندی‌ها، ارزش‌های اصیل و اهداف متعالی خود پی می‌برید.
- موانع رشد و پیشرفت را شناسایی و برای رفع آن‌ها اقدام می‌کنید.
- فرصت‌های جدیدی برای رسیدن به موفقیت خلق می‌کنید.



با برداشتن گام‌هایی کوچک اما پیوسته و مؤثر، به سوی زندگی‌ای که لایق آن هستید حرکت خواهید کرد. حرکتی شفاف، مشخص و استراتژیک.



تفاوت‌های کلیدی کوچینگ با دیگر رشته‌هـــای مـشابه

در حالی که کوچینگ با رشته‌های دیگر مانند مشاوره و روان‌شناسی اشتراکاتی دارد، تفاوت‌های اساسی نیز بین آن‌ها وجود دارد. تمرکز اصلی کوچینگ بر کمک به افراد برای رسیدن به اهداف مشخص و دستیابی به پتانسیل کامل خود است. کوچ‌ها به جای حل مشکلاتِ گذشته، بر آینده و امکانات آن تمرکز می‌کنند و به مراجعان خود در ایجاد برنامه‌ای عملی برای رسیدن به اهدافشان کمک می‌کنند.

هدف روان‌شناسی درک و تفسیر رفتار و فرآیندهای ذهنی انسان است. روانشناسان به تشخیص و درمان اختلالات روانی، ارائه راهکار برای حل مشکلات عاطفی و رفتاری، و کمک به افراد برای ارتقای سلامت روان خود می‌پردازند.

کوچ‌ها از طریق پرسش‌های قدرتمند، تشویق و حمایت، به مراجعان خود کمک می‌کنند تا به منابع درونی خود دست پیدا کنند و راه‌حل‌های خلاقانه‌ای برای چالش‌های خود بیابند. کوچینگ غالباً شامل جلسات ساختاریافته و هدفمند است که در آن‌ها پیشرفت مراجع به‌طور منظم رصد و ارزیابی می‌شود.

روان‌شناسان از روش‌های مختلفی مانند مصاحبه، تست‌های روان‌شناختی، درمان‌های فردی و گروهی برای ارزیابی و درمان مشکلات روانی استفاده می‌کنند.

با این حال، برخی مراجعان ممکن است از دریافت دو یا چند گونه از این خدمات، به طور هم‌زمان بهره ببرند که این امر امکان‌پذیر است.



شرایط و ضوابط جلسات کوچینگ

سرمایه گذاری

۱

جلسات کوچینگ به دو صورت آنلاین (در بستر گوگل میت) و حضوری برگزار می‌شود. روش برگزاری جلسات با توافق طرفین تعیین خواهد شد.

۲

مبلغ سرمایه‌گذاری
برای یک دوره سه‌ماهه کوچینگ
(۱۲ جلسه هفتگی)،
۷٬۲۰۰٬۰۰۰ تومان است.

۳

در صورت پرداخت کامل مبلغ قبل از شروع جلسات، ۱۰٪ تخفیف شامل شما خواهد شد.

٤

پرداخت به‌صورت قسطی نیز در دو مرحله امکان‌پذیر است:
۱. ۵۰٪ مبلغ کل قبل از شروع جلسات.
۲. ۵۰٪ باقی‌مانده قبل از شروع جلسه هفتم.

۵

عدم پرداخت به‌موقع هزینه ها، تبعاً به روند همکاری ما آسیب خواهد زد.

٦

اگر پس از جلسه اول احساس کردید جلسات برای شما مفید نیست، می‌توانید درخواست بازگشت هزینه جلسات باقی‌مانده را داشته باشید. اما پس از جلسه دوم، هزینه دوره به طور کامل محاسبه می‌شود.

۷

در صورت نیاز به جلسه فوری و خارج از برنامه، این امکان با هماهنگی قبلی فراهم خواهد بود.
هزینه این جلسات ۸۰۰٬۰۰۰ تومان است و باید قبل از شروع جلسه به‌طور کامل پرداخت شود.



شرایط و ضوابط جلسات کوچینگ

زمان بندی جلسات

۱

هر هفته یک جلسه ۴۵ دقیقه‌ای برگزار خواهد شد.
در صورت بروز هرگونه مشکل، امکان تغییر یا کنسل کردن جلسه تا ۲۴ ساعت قبل از تاریخ تعیین‌شده (چه از طرف کوچ، چه از طرف مراجع) وجود دارد.

۲

در صورت لغو کمتر از ۲۴ ساعت قبل از جلسه، امکان استرداد مبلغ جلسه یا تعیین جلسه جایگزین وجود نخواهد داشت.

۳

در صورت عدم حضور شما بدون اطلاع قبلی، من ۱۰ دقیقه منتظر خواهم ماند.
اگر در این بازه حاضر شوید، زمان تأخیر از زمان جلسه کم خواهد شد.
اگر بعد از ۱۰ دقیقه همچنان حاضر نشوید، جلسه کنسل شده و هزینه آن محاسبه می‌گردد.

٤

پس از پایان زمان جلسه، در صورت نیاز به ادامه گفتگو و توافق طرفین، جلسه ادامه خواهد یافت.
برای هر ۱۵ دقیقه وقت اضافه، مبلغ ۲۰۰,۰۰۰ تومان دریافت خواهد شد.

۵

در فاصله بین جلسات، در صورت داشتن هرگونه سؤال، از طریق تلگرام، واتساپ یا ایتا در ارتباط خواهیم بود.
پیام‌های شما را حداکثر تا ۴۸ ساعت بعد پاسخ خواهم داد.



حفظ حریم خصوصی

من، به‌عنوان کوچ، متعهد هستم که کلیه اطلاعاتی را که در طول جلسات کوچینگ از شما دریافت می‌کنم از جمله اطلاعات شخصی، افکار، احساسات، تجربیات، اهداف، چالش‌ها و برنامه‌های شما و هر موضوع دیگری که مطرح می‌کنید، به‌صورت کاملاً محرمانه حفظ کنم. این اطلاعات نزد من امن خواهد ماند و بدون رضایت شما در اختیار هیچ شخصی قرار نخواهد گرفت. با این حال، در برخی شرایط از قبیل خطر آسیب به خود یا دیگران، انجام فعالیت‌های غیرقانونی و بنا به دستور دادگاه موظف به افشای اطلاعات هستم.

به‌عنوان یک کوچ، این حق را دارم که با حفظ اصل محرمانگی، از سوپروایزر حرفه‌ای کمک بگیرم.
سوپروایزر به من کمک می‌کند تا مهارت‌هایم را ارتقا دهم و بدون اینکه هویت یا جزئیات شناسایی‌کننده شما فاش شود، بهترین خدمات ممکن را به شما ارائه کنم.

مسئولیت پذیری و تعهد:

من به عنوان کوچ متعهد میشوم که خدمات کوچینگ را با کیفیت بالا و به صورت حرفه‌ای به شما ارائه دهم. این شامل استفاده از دانش، مهارت‌ها و تجربیات خود در جهت کمک به شما برای رسیدن به اهدافتان است. در طول جلسات کوچینگ حضور فعال داشته باشم و به طور کامل به شما توجه کنم. به ارزش‌ها و باورهای شما احترام بگذارم، حتی اگر با آنها موافق نباشم. همچنین فضایی امن و حمایتی را برای شما ایجاد کنم تا احساس راحتی کنید و آزادانه افکار، احساسات و چالش‌های خود را به اشتراک بگذارید.

تعهدات شما به عنوان مراجع این است که در طول جلسات کوچینگ حضور فعال داشته باشید، به طور کامل مشارکت کنید و برای رسیدن به اهدافتان تلاش کنید. با من صادق و شفاف باشید و اطلاعات و احساسات خود را به اشتراک بگذارید. همچنین برای تغییر و رشد آماده باشید و از منطقه امن خود خارج شوید و تکالیف و اقداماتی که به انجام آن متعهد می‌شوید را به طور منظم و با جدیت انجام دهید ومسئولیت پیشرفت خود را بر عهده بگیرید.



ساختار جلسات کوچینگ



در فرایند کوچینگ، ممکن است گاهی احساس ناامنی یا مقاومت درونی را تجربه کنید. این حس طبیعی است و معمولاً به دلیل این است که کوچینگ شما را دعوت می‌کند تا به حریم‌های شخصی، باورها، و الگوهای فکری خود نگاهی عمیق‌تر بیندازید. این ورود به لایه‌های درونی، هرچند در ابتدا چالش برانگیز به نظر می‌رسد، بخشی ضروری از مسیر رشد و تحول شماست. کوچینگ، مانند آینه‌ای، بازتابی از جنبه‌های کمتر دیده‌شده‌ی شما را نشان می‌دهد و همین فرآیند ممکن است حس آسیب‌پذیری یا حتی ناآرامی ایجاد کند. اما در همین لحظات است که جادوی کوچینگ آغاز می‌شود؛ زیرا پشت این احساسات، فرصت‌های بی‌نظیری برای خودآگاهی، رهایی از محدودیت‌ها و شکوفایی پنهان شده‌اند. به یاد داشته باشید که کوچ، با نگاهی غیرقضاوت‌گرانه و همراهی امن، شما را در این سفر یاری می‌کند. هدف او نه عبور از مرزهای شما، بلکه کمک به کشف توانایی‌ها، ارزش‌ها و پتانسیل‌های نهفته در شماست. هر چه بیشتر اجازه دهید این فرآیند شما را به عمق وجودتان نزدیک کند، نتایج کوچینگ مؤثرتر و پایدارتر خواهد بود.



در طی جلسات، فضایی امن برای شما فراهم می شود تا بتوانید احساساتتان از خشم و ترس گرفته تا غم یا حتی احساسات عمیق تر را به راحتی بیان کنید. هیچ احساسی بی دلیل نیست و در کنار یکدیگر به چرایی آنها با نگاهی دقیق و محترمانه می پردازیم. هدف این است که با همراهی و مشارکت، لایه های پنهان احساسات و تجربیات شما را کشف کنیم، چرا که در دل این مسیر، رشد و آگاهی نهفته است.

سکوت، ابزاری ارزشمند برای من است همچنین می‌تواند برای شما بستری برای کاوش عمیق‌تر و خود آگاهی بیشتر فراهم کند. در حالی که صحبت کردن اغلب به عنوان ابزار اصلی در کوچینگ شناخته می‌شود، سکوت نیز نقشی حیاتی در این فرایند ایفا می‌کند.

در حالی که به اشتراک گذاشتن تجربیات و داستان‌های گذشته می‌تواند بخش مفیدی از جلسات کوچینگ باشد، گاهی غرق شدن در جزئیات غیرضروری و داستان‌سرایی افراطی پیش می آید. این امر می‌تواند تمرکز را از اهداف اصلی جلسه دور کرده و مانع از پیشرفت شما شود. پس با کسب اجازه از شما، هنگامی که متوجه شوم در داستان سرایی گیر افتاده اید با احترام ولی قاطعانه شما را متوقف نموده و توجه شما را به وضعیتی که در آن قرار دارید جلب میکنم. در چنین وضعیتی من از شما دعوت خواهم کرد که مطالب خود را جمع آوری نموده و موضوع آن جلسه را به یاد آورید.



با شروع کوچینگ، بر اساس نیازها و اهداف شما، ممکن است شما را به انجام اقدامات مختلفی دعوت کنم. این اقدامات ممکن است شامل ایجاد عادت های جدید یا اصلاح عادت های قدیمی باشد که در مسیر توسعه و پیشرفت فردی به آن نیاز خواهید داشت. من نتایج این فرایند را با شما پیگیری خواهم کرد تا شما بتوانید ضمن تقویت حسِ مسئولیت پذیری و تعهد، خود را بیش از پیش به چالش بکشید. این همراهی به شما کمک می کند تا تغییرات مثبت را به شکل پایدار در زندگی خود ایجاد کنید و به اهدافی که برای خود تعیین کرده اید، دست یابید.

پاسخگویی و متعهد بودن شما در جلسات کوچینگ، عنصری کلیدی برای دستیابی به نتایج مطلوب است. پاسخگویی به معنای متعهد بودن به انجام اقداماتی است که برای رسیدن به اهداف خود تعیین کرده‌اید. پیگیری، عنصری حیاتی در جلسات کوچینگ است که به تداوم تعهد شما به اهدافتان و ارزیابی پیشرفتتان کمک می‌کند. این کار از طریق گفتگوهای منظم بین من و شما انجام می‌شود. به یاد داشته باشید که هدف نهایی از پیگیری، کمک به شما در رسیدن به اهدافتان است.

گاهی ممکن است در طول مسیر متوجه شویم که روش کوچینگ به هر دلیلی برای نیازها و شرایط شما مناسب نیست، یا تغییراتی در زندگی و اولویت های شما رخ داده که ادامه این مسیر را دشوار یا غیرضروری می کند. از سوی دیگر این امکان وجود دارد که من به عنوان کوچ یا شما به عنوان مراجع (کوچی) احساس کنیم که ادامه مسیر به هر دلیلی برایمان مناسب نیست. در چنین مواقعی می توانم در صورت تمایل، شما را به افراد یا منابعی ارجاع دهم که بهتر به شما کمک کنند.

در آخر

کوچینگ می تواند ابزاری قدرتمند برای رشد فردی و حرفه ای باشد. اگر به دنبال تحقق آرزو ها و ارتقای سطح زندگی خود هستید، کوچینگ می تواند مسیر روشنی را پیش روی شما قرار دهد. اگر می خواهید قدم در این سفر گذاشته و از نتایج مثبت آن استفاده کنید لطفاً اعلام آمادگی کنید تا برای برگزاری "جلسه آشنایی" با هم هماهنگ بشویم.

به امید دیدار

آرزو غفاری

