

کروچینگ در کسب و کار

آرش دایرنژاد

سرشناسنامه	:	دایی نژاد، آرش، ۱۳۵۵ -
عنوان و نام پدیدآور	:	کوچینگ در کسب و کار / آرش دایی نژاد.
مشخصات نشر	:	تهران: توسعه دانش، پژوهش و فناوری فرزنان، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	:	۱۱۸ ص.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۶۱۳۵۰۴-۵
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
موضوع	:	مربیگری زندگی
موضوع	:	Personal coaching
موضوع	:	مربیگری اجرایی
موضوع	:	Executive coaching
رده بندی کنفره	:	BF۶۳۸
رده بندی دیویی	:	۱۸۰
شماره کتابشناسی ملی	:	۶۳۰۳۷۸

نام کتاب: **کوچینگ در کسب و کار**

مؤلف: **آرش دایی نژاد**

ناشر: **توسعه دانش، پژوهش و فناوری فرزنان**

ویراستار: **سیده طیبه حسینی**

چاپ و صحافی **دیجیتال**

چاپ اول

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۱۳۵۰۴-۵

این کتاب بخشی از بسته آموزشی گروه تحقیقاتی و پژوهشی آروین پندار پایا می باشد

۸۰۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۹	۱- کوچینگ چیست؟
۹	کوچینگ چیست؟
۱۱	کوچینگ فردی چیست؟
۱۱	دیدگاه دنیای کوچ
۱۱	دیدگاه "از دنیا مرا ب"
۱۳	کوچ فردی چه کسی است؟
۱۶	تاریخچه کوچینگ فردی
۱۶	یازده صلاحیت فدراسیون کوچینگ ICF
۱۷	تفاوت کوچ فردی یا آموزگار چیست؟
۱۷	منتور کیست و تفاوت کوچ فردی با منتور چیست؟
۱۸	تفاوت مشاور با کوچ فردی چیست؟
۱۹	۲- پروسه کوچینگ
۲۴	گام اول: هدف گذاری
۲۴	گام دوم: وضعیت موجود
۲۴	گام سوم: شناسایی موانع و راهکارها
۲۴	گام چهارم: اقدام

چرا از کوچینگ فردی استفاده کنیم؟ (PERSONAL COACHING) چه کمکی به من

می‌کند؟)..... ۲۵

مزایای کوچینگ فردی چیست؟..... ۲۵

فرآیند کوچینگ فردی چیست؟..... ۲۷

۳- انواع کوچینگ فردی..... ۲۹

الف) بیزینس کوچینگ..... ۲۹

ب) کوچینگ اجرایی..... ۳۱

تعیینات کوچینگ..... ۳۱

روش‌های گوناگون داده در کوچینگ اجرایی..... ۳۲

ارزیابی پیشرفت..... ۳۴

ج) کوچینگ عملکرد..... ۳۴

PAQ..... ۳۶

مهارت‌های کوچینگ..... ۴۰

منابع..... ۴۴

کمبود انگیزه..... ۴۵

انتقال تمرکز..... ۴۵

بازخورد عملکرد در مقابل انتقاد..... ۴۶

دریافت بازخورد..... ۴۷

روند بازخورد..... ۴۸

یادگیری تک حلقه‌ای و دو حلقه‌ای..... ۴۹

د) کوچینگ رهبری..... ۵۰

تعریف رهبری..... ۵۰

تعریف کوچینگ رهبری..... ۵۱

ه) کوچینگ زندگی..... ۵۲

- ۵۲.....کوچینگ زندگی چیست؟
- ۵۴.....آیا کوچینگ زندگی مفید است؟
- ۵۵.....آیا می‌توانم از رفتن پیش کوچ زندگی سودی ببرم؟
- ۵۶.....و) کوچینگ سلامتی.....
- ۵۶.....کوچ سلامتی کیست؟
- ۵۷.....کوچ سلامتی چه کاری انجام می‌دهد؟
- ۵۸.....رژیم، منحصربه‌فرد برای افراد منحصربه‌فرد.....
- ۵۹.....کسب سلامتی چه کاری انجام نمی‌دهد.....
- ۵۹.....ر) کوچینگ شغلی.....
- ۶۴.....ح) کوچینگ روانی.....
- ۶۵.....پول.....
- ۶۶.....کوچینگ ثروت.....
- ۶۶.....کلید تغییر در معزشمارت.....
- ۶۸.....هزینه کوچینگ فردی چقدر است؟
- ۶۹.....الگوی تعیین دستمزد خدمات کوچینگ.....
- ۷۰.....عوامل مؤثر بر هزینه کوچینگ.....
- ۷۱.....ارائه خدمات کوچینگ از راه دور.....
- ۷۳.....رزومه حرفه‌ای کوچ.....
- ۷۴.....هزینه در قبال کیفیت.....
- ۷۷.....۴- کوچینگ و فریلنسینگ.....
- ۷۸.....گوش کردن به جای شنیدن.....
- ۷۹.....تغییر معنا.....
- ۸۰.....اخلاق در کوچینگ.....
- ۸۱.....مدل‌های کوچینگ.....
- ۸۴.....چهار کلمه جادویی.....

۸۶	سه موقعیت یک مسئله
۸۸	خصوصیات یک کوچ نمونه
۸۸	درک دقیق و کالیبراسیون
۹۰	فیلترهای ذهنی
۹۴	زبان بدن
۹۴	اورها
۹۹	۵- مخفییت شناسی «دیسک»
۱۰۰	بررسی طلبی
۱۰۱	تأثیر گذاری
۱۰۲	ثبات
۱۰۲	دوست داشتن
۱۰۳	تغییر
۱۰۵	تکنیک تنو
۱۰۷	تکنیک اسکور
۱۰۹	موقعیت بن بست
۱۱۰	تکنیک چانکینگ
۱۱۱	همسان سازی
۱۱۲	انواع سؤال
۱۱۹	منابع