

پازل کوپینگ و مربیگری

با کوپینگ تغییرات مثبت و لذت بخش را سریع تر تجربه کنید

نویسنده: ایوب شهابی

www.ketab.ir

انتشارات نوآوران سینا

سرشناسه : شهابی فیروزکوه، ایوب، ۱۳۶۹-
 عنوان و نام پدیدآور : پازل کوچینگ و مربیگری: با کوچینگ تغییرات مثبت و لذت بخش را سریع تر تجربه کنید/ نویسنده ایوب شهابی.
 مشخصات نشر : تهران: نوآوران سینا، ۱۳۹۹.
 مشخصات ظاهری : ۱۸۱ ص: ۱۴×۲۱ س.م.
 شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۷۳۱۲-۴۴-۷ ریا۷۱۹۰۰۰۰۰
 وضعیت فهرست نویسی : فیبا
 عنوان دیگر : با کوچینگ تغییرات مثبت و لذت بخش را سریع تر تجربه کنید.
 موضوع : مربیگری زندگی
 موضوع : Personal coaching
 موضوع : تحول (روان شناسی)
 موضوع : Change (Psychology)
 رده بندی کنگره : B۶۶۳۷
 رده بندی دیویی : ۱۵۸/۳
 شماره کتابشناسی ملی : ۷۵۵۲۱۵۷
 وضعیت رکورد : فیبا

○ پازل کوچینگ و مربیگری با کوچینگ تغییرات مثبت و لذت بخش را سریع تر تجربه کنید)

○ نویسنده: ایوب شهابی

○ ویراستار: شعبانعلی کوهستانی

○ طراح جلد و صفحه آرا: هادی آزاد

○ نوبت چاپ: اول - زمستان ۹۹

○ شمارگان: ۱۰۰۰ عدد

○ شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۳۱۲-۴۴-۷

○ قیمت: ۱۹۰ هزار تومان

○ چاپ: نقش و نشان

○ ناشر: نوآوران سینا (حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است).

تهران خیابان کارگر شمالی، خیابان نصرت، نرسیده به دکتر قریب، پلاک ۱۴۰، واحد ۱۹

تلفن: ۶۶۹۲۸۰۲۶



www.sinapub.com

آیا برای یک تغییر اساسی در زندگی و شغل خود آماده هستید؟

ابزارهای لازم برای تغییر

به کمک ابزارهای کوچینگ سرعت تغییر را افزایش می‌دهیم. در فصل اول عوامل درونی و بیرونی موثر در تغییرات را شناسایی می‌کنیم.

اصول بیست‌گانه تغییر و تحول

در این فصل با مهارت‌های طراحی تمرین آشنا می‌شویم. با رعایت اصول طراحی تمرین، از آسیب‌های احتمالی جلوگیری می‌کنیم.

دنیای بی‌نهایت و فراتر بودن

برای رسیدن به سطح بالاتر اولین قدم خواستن است. کسانی به خودشان اجازه بیشتر خواستن می‌دهند که باور قوی نسبت به خود داشته باشند.

قدرت بی‌نهایت و آرامش

با داشتن ابزارها و مهارت‌های تغییر و باور اینکه می‌توانم به سطح بالاتر خودم برسم، شروع به اقدام می‌کنیم.

از شکست تا موفقیت

در مسیر زندگی و ایجاد تغییر همواره نوسانات وجود دارند. در این بخش مهارت‌های لازم برای مدیریت شکست و موفقیت را یاد می‌گیریم.

مربیگری خویش

در این بخش پازل کوچینگ تکمیل شده و شما مهارت‌های مربیگری خودتان و دیگران را یاد می‌گیرید.



با شنیدن کلمه کوچ ذهن افراد به سمت ورزش و تیم‌های ورزشی هدایت می‌شود، در واقع کوچینگ از ورزش وارد عرصه موفقیت فردی، شغلی و خانوادگی شده است. با توجه به نقش تعیین کننده مربی در موفقیت ورزشکاران، کوچینگ (مربیگری) با هدف توسعه ذهنیت، مهارت و عملگرایی وارد زندگی افراد شده است.

کوچینگ (مربیگری) فرآیندی مشارکتی برای ایجاد تغییرات در زندگی افراد است. کوچ (مربی) با استفاده از ابزارهای کوچینگ، میزان آگاهی فرد را در مورد هدف، نقاط قوت، موانع مسیر، نقاط کور و اقدامات لازم برای تغییر افزایش می‌دهد.

با افزایش آگاهی فرد نسبت به توانایی، نیروهای درونی و پتانسیل‌هایش میزان اشتیاق و حرکت برای تغییر بیشتر می‌شود.

این کتاب با ارائه ابزارها، مهارت‌ها و راهکارهای عالی نقش یک مربی همراه برای ایجاد تغییر را بازی می‌کند.

در بخش اول کتاب با ابزارهای لازم برای ایجاد تغییرات مثبت آشنا

می‌شویم. ابزارها سرعت تغییر را افزایش می‌دهند. هر کدام از این ابزارها نیروهای درونی شما برای تغییر را مشخص کرده و روی تقویت آنها کار می‌کند.

در بخش دوم اصول طراحی تمرین‌های مناسب برای تغییر را یاد می‌گیریم. خیلی از افراد به دلیل نداشتن مهارت کافی در طراحی تمرین، با شکست مواجه می‌شوند. با یادگیری این اصول، میزان اعتماد و اطمینان فرد به خودش بیشتر شده و خطاهای احتمالی کاهش می‌یابد. در بخش سوم موانع و محدودیت‌های ذهنی افراد برای خواستن و برخاستن را بررسی و برطرف می‌کنیم. کوچینگ بر این باور است که در جهان هستی هیچ محدودیتی وجود ندارد. هر گونه مانع و محدودیتی در مسیر تغییر و کسب نتیجه، ساخته ذهن انسان است.

در بخش چهارم برای از بین بردن بهانه‌ها و ادامه دادن مسیر تغییر، «افزایش قدرت درونی» را یاد می‌گیرید. با تقویت نیروهای درونی بهانه‌های تغییر و تحول از بین می‌روند.

در بخش پنجم به یکی از قوانین مهم زندگی یعنی نوسان می‌پردازیم. در این بخش مهارت‌های مدیریت خودمان در لحظه‌های موفقیت و شکست را یاد می‌گیریم. مهارت مدیریت نوسان‌های زندگی، آسیب‌های غرور و ناامیدی را از بین می‌برد.

در بخش ششم کتاب، مهارت‌های لازم برای مربیگری خودتان را فرامی‌گیرید. با مطالعه دقیق و درک مطالب کتاب، شما تبدیل به یک مربی اثربخش برای خودتان می‌شوید.