

استادی تغییر با علم کوچینگ ۱

ابزارهای لازم برای یک تغییر مثبت و موثر

نویسنده: ایوب شهابی فیروزکوه

انتشارات زرنوشت

تهران - ۱۳۹۹

سرشناسه	:	شهابی فیروزکوه، ایوب، ۱۳۶۹-
عنوان و نام پدیدآور	:	استادی تغییر با علم کوچینگ/نویسنده ایوب شهابی فیروزکوه.
مشخصات نشر	:	تهران: زرنوشت، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	:	ج ۱: ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک	:	دوره: ۸-۸۱-۷۲۷۹-۶۲۲-۹۷۸؛ ج ۱: ۸۰-۱-۷۲۷۹-۶۲۲-۹۷۸
	:	ج ۲: ۸۲-۵-۷۲۷۹-۶۲۲-۹۷۸
وضعیت فهرست‌نویسی	:	فیا
مندرجات	:	ج ۱. ابزارهای لازم برای یک تغییر مثبت و موثر. - ج ۲. مهارت‌های لازم برای تغییر مثبت و موثر.
موضوع	:	مربیگری زندگی
موضوع	:	Personal coaching
موضوع	:	تحول (روانشناسی)
موضوع	:	Change (Psychology)
هیندی، خره	:	BF۶۳۷
رده ی دی	:	۱۵۸/۳
شماره کتابخانه	:	۶۱۸۳۰۶۱



انتشارات زرنوشت

تهران، میدان انقلاب، خیابان دانش، پلاک ۱۰، طبقه دوم، پستی ۱۹۱۴۱

کوچه مهدی‌زاده، شماره ۲۶، واحد ۱۰

تلفن: ۰۹۰۲۴۸۶۸۹۵۶ - ۶۶۴۷۹۶۱۵ - ۶۶۴۷۹۶۱۵ - ۶۶۴۷۹۶۱۵

www.zarnesht.com

استادی تغییر با علم کوچینگ ۱

ابزارهای لازم برای یک تغییر مثبت و موثر

ایوب شهابی فیروزکوه

• چاپ اول: ۱۳۹۹ • شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه • ناشر: زرنوشت

شابک دوره: ۸-۸۱-۷۲۷۹-۶۲۲-۹۷۸

شابک جلد اول: ۱-۸۰-۷۲۷۹-۶۲۲-۹۷۸

قیمت: ۴۹,۰۰۰ تومان

تمامی حقوق این اثر محفوظ است.

فهرست

۹	مقدمه ای در مورد کوچینگ و علم تغییر
۹	کوچینگ چیست؟
۱۰	تجربان کوچینگ
۱۰	تغییر درونی
۱۰	تغییر بیرونی
۱۱	تعهد نامه
۱۳	بهترین معامله در دنیا
۱۵	به همه چیز برسید
۱۶	مکانیسم موفقیت
۱۸	مکانیسم تغییر
۱۸	اقدام
۱۸	ابزار
۱۹	مهارت
۲۰	ابزارهای تغییر
۲۰	اقدام کردن
۲۰	دانستن
۲۱	توانستن
۲۲	نسبت عصب و عضله
۲۳	کار نیکو کردن از پر کردن
۲۳	ویژگی کتاب



۲۵	پذیرش تغییر
۲۶	ادبیات کلامی برای تغییر
۲۶	واژه ممنوعه تغییر
۲۸	امکان تغییر
۳۰	ظرف بالا به-ون تلاش
۳۰	حالت آخر
۳۱	امکان در مسیر تغییر
۳۱	دایره اقدام
۳۳	ضرب تغییر
۳۳	اشتیاق
۳۵	احساس خوب
۳۶	ابعاد تغییر
۳۷	راهکار طلایی
۳۸	تمرین
۳۹	شعور تغییر
۳۹	قصد و نیت
۴۰	برکت
۴۱	پیش بینی تغییر
۴۲	اثر نیت در پیش بینی
۴۳	نتیجه تغییر
۴۳	عمل و تلاش
۴۴	حباب
۴۵	عواقب تغییر



۴۵	سازگاری
۴۷	کنترل تغییر
۴۷	ثبت کردن
۴۸	کنترل کردن
۴۹	تمرین
۵۰	هدایت تغییر
۵۰	مهم ترین
۵۲	مهندسی تغییرات
۵۸	مکانیسم مغز در قابل تغییرات
۵۸	مکانیسم مغز در مقابل تغییر
۵۹	مکانیسم درونی مغز و سطح انرژی
۵۹	قدم های کوچک
۶۰	مسیرهای عصبی
۶۱	میانجی های عصبی
۶۲	انگیزه
۶۲	بالا بردن سطح انرژی
۶۴	مکانیسم بیرونی مغز جایگزینی
۶۶	جمع بندی
۶۷	کنترل مغز
۶۹	۵ تغییر مهم برای موفقیت و رشد
۶۹	مسئولیت پذیری
۷۱	فقط خودم را تغییر می دهم
۷۳	ریشه ها را تغییر می دهم
۷۴	تمرکز بر سلامتی و نشاط جسم



مقدمه ای در مورد کوچینگ و علم تغییر

کوچینگ چیست؟

کوچینگ ترکیبی از علم، عمل و مربی است که به افراد کمک می کند خیلی سریع تر به خواسته ها و اهداف خودشان برسند.

محتوای کوچینگ، کاربردی و ساده که حاصل خرد جمعی است با راه کارهای عملی به شما کمک می توانمند، دوره کوچینگ را تشکیل می دهند.

در این کتاب ششمین بخش ر علم کوچینگ و تغییر را به صورت دقیق و کامل تجربه می کنید. من تا سیزدهم را کرده ام که افراد بیشتری با این علم اثر بخش آشنا شوند.

تنها خواسته ی من از شما این است که این کتاب را به افراد بیشتری که علاقه مند به رشد و پیشرفت هستند معرفی کنید. هر چه در سطح آموزش و آگاهی افراد یک جامعه بیشتر شود، کیفیت زندگی بهتر خواهد شد. و این باعث می شود که دنیا جای بهتری برای زندگی باشد.

کوچینگ با تمرین کردن و عمل کردن خودش را در زندگی شما نشان خواهد داد. بنابراین در کوچینگ نیازی به حفظ مطالب نیست هر بار که مطالعه می کنید بایستی به صورت عملی مطالب را در زندگی خودتان به کار ببندید.

در کوچینگ به شما تمرین هایی داده می شود که با انجام تمرین از وضعیتی که هستید به وضعیتی که دوست دارید برسید.