

کوچینگ درمانگری

(کوچینگ نظریه درمانی پذیرش و تعهد)

مؤلف:

اعظم دیوواسی

www.ketab.ir



سازمان اسناد و کتابخانه ملی
جمهوری اسلامی ایران

- سرشناسه : در یواسی، اعظم، ۱۳۵۱-
عنوان و نام پدیدآور : کوچینگ درمانگری: (کوچینگ نظریه درمانی پذیرش و تعهد)/ مولف اعظم دریواسی.
مشخصات نشر : خراسان رضوی: انتشارات جالیز، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری : ۱۸۰ ص: مصور، جدول.
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۲۶۳۳۲۱-۹ / ۴۰۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست : فیبا
نویسی :
یادداشت : کتابنامه: ص. ۱۶۳ - ۱۸۰.
عنوان دیگر : کوچینگ نظریه درمانی پذیرش و تعهد.
موضوع :
موضوع : Personal coaching
موضوع : درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد
موضوع : Acceptance and commitment therapy
رده بندی کنگره : ۶۳۷BF
رده بندی دیویی : ۳/۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی : ۷۳۸۱۴۸۸
وضعیت رکورد : فیبا



کوچینگ درمانگری
(کوچینگ نظریه درمانی پذیرش و تعهد)
اعظم دریواسی
ناشر: انتشارات جالیز
چاپ: اول زمستان ۱۳۹۹ / ۵۰۰ نسخه
قطع: وزیری / تعداد صفحه: ۱۸۰
قیمت: ۴۰۰۰۰۰ ریال
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۶۳-۳۲۱-۹
طراح جلد: صالح مقدم
صفحه آرایی: زهرا مهدی زاده

حق چاپ محفوظ است

آدرس: مشهد بلوار شهید رضوی روبروی درب دانشکده روانشناسی دانشگاه فردوسی
تلفن تماس: ۰۵۱۳۸۷۹۵۲۸۸-۰۹۱۵۸۳۱۹۵۳۵-۰۹۱۵۹۳۰۹۹۶۳

فهرست مطالب

۹ پیشگفتار

فصل اول: کوچینگ چیست؟ چه تفاوتی با درمانگری دارد؟

۱۱ کوچینگ چیست؟ چه تفاوتی با درمانگری دارد؟

۱۲ کوچینگ چه چیزی نیست؟

۱۲ تفاوت کوچینگ با مشاوره

۱۳ تفاوت کوچینگ با مشاورینک

۱۳ تفاوت کوچینگ با درمانگری

۱۴ تفاوت کوچینگ با روانشناسی یا روانکاری

۲۱ چرا داشتن کوچ مهم است؟

۲۱ کوچینگ چه کاربردهایی دارد؟

۲۲ ساختار و روند کوچینگ چگونه است؟

۲۲ مبانی و اصول کوچینگ

۲۳ کوچینگ به منظور تقویت خودپندگی در کارکنان و مدیران

۲۴ پیامدهای کوچینگ

۲۷ جایگاه فلسفه کوچینگ در جهان چگونه است؟

۲۸ جایگاه فلسفه کوچینگ در کشورهای پیشرفته

۲۹ نقش کوچینگ در رونق کسب و کارها چیست؟

فصل دوم: کوچینگ فردی، زندگی زناشویی

۳۱ کوچینگ فردی، زندگی زناشویی

۳۲ کوچینگ فردی چگونه کار می کند؟

۳۳ اصول کوچینگ فردی

۳۴ درجینگ موفقیت

۳۵ کوچینگ موفقیت چطور به ما کمک می کند

۳۶.....	نقش کوچ در کوچینگ موفقیت
۳۸.....	کوچینگ در روابط زناشویی
۳۸.....	تاریخچه کوچینگ رابطه
۳۹.....	کوچینگ رابطه چیست؟
۴۰.....	کوچینگ رابطه در زندگی زناشویی
۴۱.....	نگرش کوچینگ رابطه، مبتنی بر افراد است
۴۲.....	چرا استفاده از شیوه کوچینگ رابطه، ضروری است؟
۴۳.....	کوچ روابط چیست؟
۴۳.....	چرا باید از خدمات کوچ رابطه، استفاده نمایم
۴۴.....	کوچینگ رابطه برای زوجین
۴۵.....	کوچینگ رابطه چگونه به بهبود روابط زوجین کمک می‌نماید؟

فصل سوم: جایگاه کوچینگ در درمانگری و روانشناسی

۴۷.....	جایگاه کوچینگ در درمانگری و روانشناسی
۵۱.....	اجزای اصلی روش درمانی کوچینگ
۵۳.....	کوچینگ با رویکرد پذیرش و تعهد
۵۷.....	چرا کوچینگ پذیرش و تعهد
۶۰.....	نظریه چهارچوب رابطه‌ای آدمکها

فصل چهارم: فلسفه درمانی پذیرش و تعهد برای کوچ‌ها

۶۵.....	فلسفه درمانی پذیرش و تعهد برای کوچ‌ها
۶۶.....	مروزی بر داده‌های تعهد و پذیرش درمانی
۶۸.....	یافتن گامی کارکردی
۷۱.....	عدم ترکیب با مبحثی
۷۷.....	شرایط با حقیقت زمان حال
۸۱.....	درک خوب‌تر به عنوان یافت

پیشگفتار

این روزها مشاوره گرفتن و رفتن به روان‌شناس برای افرادی که با مشکلات روانی، احساسی، کاری یا خانوادگی روبه‌رو هستند، به امری رایج و عادی تبدیل شده است و بخشی روزمره از زندگی ما به حساب می‌آید اما داستان کوچینگ هنوز برای بسیاری از ما داستان ناآشنایی است که ابهامات زیادی در اطراف آن وجود دارد. کوچینگ اگرچه ریشه‌هایی در روانشناسی و مشاوره دارد اما تمایزهای بارزی میان این رشته و رشته‌های دیگر وجود دارد که شاید قسمت اعظم آن عبور از گذشته به نفع آینده و نقش تعیین کننده مراجع در فرآیند کوچینگ باشد.

کوچینگ یک گفتگو و مشارکت همدلانه بین کوچ و مراجع می‌باشد. کوچ، مراجع خود را در سفری از مکان کنونی به نقطه آینده‌آل مراجع همراهی می‌کند. در این همراهی کوچ به کمک ابزارهایی مثل ارتباط مؤثر، گوشه نشی، ارائه بازخورد، تغییر دیدگاه، سوالات قدرتمند، تشویق و ترغیب و... به مراجع کمک می‌کند تا راه حل و مسیر درست را خودش پیدا کند و به اهداف و خواسته‌های خود دست یابد. در طول جلسه کوچینگ، کوچ سعی می‌نماید موضوع و هدف مراجع شفاف و واضح شود و در گام بعد ضمن ایجاد آگاهی برای مراجع، مسیر دستیابی به خواسته‌اش را کشف کند.

تمرکز کوچینگ بر این است که افراد بهترین مسیر را خودشان می‌توانند تشخیص دهند و غالباً پاسخ مشکلات افراد، نزد خود آنها است و به کنکاش و رفع مسائل و مشکلات گذشته نمی‌پردازند. در حقیقت می‌توان گفت کوچینگ به جای اینکه ماهی را در دهان افراد بگذارد، ماهیگیری را آموزش می‌دهد. کوچ‌ها هرگز شما را نصیحت نمی‌کنند و به شما راه کار نشان نمی‌دهند. بلکه آنها با استفاده از ابزارهایی کارآمد در حرفه خود (مانند گوش دادن فعال، پرسیدن سوالات مؤثر و قدرتمند و بازخورد)، به شما کمک می‌کنند