

کوچینگ

ابزاری در دست مشاوران

مؤلف:

نیلوفر مستگاری

نشر : مدیرفلاح

سرشناسه	: رستگاری، نیلوفر، ۱۳۴۹-
عنوان و نام پدیدآور	: کوچینگ ابزاری در دست مشاوران/ مولف نیلوفر رستگاری؛ تصویرگر وحیده مدیرفلاح.
مشخصات نشر	: کرج: مدیر فلاح، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری	: ۸۲ ص.: مصور (رنگی)؛ ۵/۲۱×۱۴/۵ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۷۸۶۱-۲۶-۶
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۸۰-۸۲.
موضوع	: مربیگری زندگی Personal coaching مشاوره Counseling
شناسه افزوده	: مدیرفلاح، وحیده، ۱۳۶۳-، تصویرگر
رده بندی کنگره	: BF۶۳۷
رده بندی دیویی	: ۳/۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۸۳۴۵۸۸
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیبا

نام کتاب: کوچینگ ابزاری در دست مشاوران

نوشته: نیلوفر رستگاری

تصویرگر: وحیده مدیرفلاح

ناشر: مدیرفلاح

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۱

تعداد صفحه: ۹۵

شمارگان: ۱۰۰۰

جایگاه و صفاتی: انتشارات مدیرفلاح

قیمت: ۶۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۸۶۱-۲۶-۶

مرکز پخش: انتشارات مدیرفلاح

نشانی: کرج، چهار راه هفت تیر - لاله یک - ساختمان - نیکو ط - اول



تلفن: ۰۲۶-۳۲۷۱۹۳۷۶ همراه ۰۹۱۲۱۵۰۷۶۳۶

Email: r.modirfallah@yahoo.com



۰۹۳۹۱۵۰۷۶۳۶

۵	مقدمه
۸	تعریف مشاوره
۹	رابطه ی مشاوره ای
۱۰	همخوانی
۱۲	همدلی
۱۳	تفاوت همدلی و همدردی
۱۴	توجه مثبت نامشروط
۱۶	تاریخچه کوچینگ
۱۹	تعریف کوچینگ
۲۳	فلسفه کوچینگ
۲۵	حوزه عملکرد کوچینگ
۲۸	هدف کوچینگ چیست؟
۲۹	وجود اشتراک کوچینگ و مشاوره

- ۳۶..... تفاوت مشاوره و کوچینگ
- ۴۲..... استعاره کوه
- ۴۴..... مدل کوچینگ چیست؟
- ۴۵..... مدل های مرسوم در فرایند کوچینگ
- ۴۶..... مدل گرو (GROW)
- ۴۸..... گام های کوچینگ با مدل GROW
- ۵۳..... مدل اسکار OSCAR
- ۵۴..... گامهای کوچینگ با مدل OSCAR
- ۶۲..... ترتیبی برای ارائه ی کوچینگ
- ۶۸..... چگونه کوچینگ به مشاوران کمک می کند؟
- ۸۱..... نمونه هایی از بهترین سؤال های کوچینگ
- ۹۰..... موارد کاربرد کوچینگ در مشاوره
- ۹۳..... منابع فارسی
- ۹۵..... منابع انگلیسی

از جمله موضوعاتی که انسان امروز ضرورت دستیابی به آن را بیشتر از همیشه دریافته است؛ مبحث «توسعه فردی»^۱ است. با پیشرفت علم و تکنولوژی دستیابی به اطلاعات به طور چشمگیری تسهیل شده و می توان گفت بشر امروزی بمباران اطلاعات می شود. بنابراین دسترسی به اطلاعات، در رابطه با توسعه فردی نیز از طریق کانال های متعدد اعم از کتابها، فضاها، مجازی و دوره ها و کلاسهای آموزشی امکان پذیر است. در همین راستا علوم انسانی بالاخص علوم روانشناسی، مشاوره، تربیتی و اجتماعی پرچم دار رسالت آموزش و تسهیل یادگیری در زمینه های توسعه فردی و خودشناسی هستند. یکی از مهارت هایی که به تازگی برای در این عرصه گذاشته مهارت «کوچینگ»^۲ است. کوچینگ می تواند به عنوان ابزاری بسیار کاربردی در جعبه ابزار و داشبورد کار مشاور قرار بگیرد. در این نوشتار سعی بر این دارم که ضمن معرفی مهارت

1-Individual development

2-Coaching

کوچینگ، ضرورت یادگیری و کاربرد این مهارت را برای مشاوران، بررسی کنم.

امیدوارم این نوشتار بتواند برای مشاوران و راهنمایان سرزمینم و جستجوگران توسعه فردی مفید واقع شده و ارزش افزوده ای شایان توجه برای خود و مراجعانشان ایجاد کند.

www.ketab.ir