

کوچینگ

(مربیگری)

هوش هیجانی

مؤلف

نسرین سعیدی فرید

سرشناسه : سعیدی فرید، نسرين، ۱۳۶۱ -
 عنوان و نام پدیدآور : کوچینگ (مربیگری) هوش هیجانی / مولف نسرين سعیدی فرید.
 مشخصات نشر : تهران: انتشارات صالحیان، ۱۴۰۱.
 مشخصات ظاهری : ۱۹۷ص: مصور، جدول.
 شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۲۱۴-۹۲۱-۵
 وضعیت فهرست نویسی : فیبا
 یادداشت : کتابنامه.
 موضوع : مربیگری زندگی
 Personal coaching
 هوش هیجانی
 Emotional intelligence
 حل مساله
 Problem solving
 حل مساله -- جنبه‌های روان‌شناسی
 Problem solving -- Psychological aspects
 رده بندی کنگره : BF۶۳۷
 رده بندی دیویی : ۱۵۸/۲
 شماره کتابشناسی ملی : ۸۸۱۵۸۳۰
 اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیبا

کوچینگ (مربیگری) هوش هیجانی

که مولف: نسرين سعیدی فرید
 که صفحه آرا: معصومه اسفندیاری
 که ناشر: صالحیان
 که طراح جلد: صالحیان
 که شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
 که سال و نوبت چاپ: ۱۴۰۱ - اول

بهاء: ۷۰۰۰۰ تومان

ISBN: 978-622-214-921-5

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۲۱۴-۹۲۱-۵

دفتر انتشارات: میدان انقلاب - خیابان ۱۲ فروردین - کوچه ژاندارمری - پلاک ۱۳۲ - طبقه دوم

تلفن: ۰۹۱۹۰۸۱۰۱۴۲-۶۶۹۷۹۳۰۰

سایت انتشارات: www.pubsalehiyan.com



فهرست مطالب

صفحه

عنوان

بخش اول

۱۳	کوچینگ و هوش هیجانی
۱۵	فصل اول : کلیات و مفاهیم
۱۷	چرا یادگیری هیجانی مهم است؟
۱۸	افراد را در حل مسئله درگیر کنید
۱۸	استقامت و قاطعیت را القا کنید
۱۸	احترام را سرمشق قرار دهید
۱۹	آموزش شخصیت و توسعه آن
۱۹	افراد را به توسعه و اشتراک نظر تشویق کنید
۲۰	از انعطاف پذیری استفاده کنید
۲۰	همدلی و رفتار مراقبتی
۲۱	فصل دوم : کوچینگ چیست؟ چه تفاوتی با درمانگری دارد؟
۲۸	جایگاه کوچینگ
۲۹	نگاه خوش بینانه به انسان - بشر به دنبال خودشکوفایی است
۲۹	آبراهام مزلو
۲۹	انسان ها موجوداتی چندوجهی یکپارچه و منحصر به فردند

۳۰	ارزشمند بودن انسان‌ها
۳۰	جمع‌بندی: اصول روانشناسی انسان‌گرا
۳۱	معنویت شرقی
۳۱	زبان‌شناسی و کوچینگ
۳۲	بنیانهای فکری کوچینگ
۳۳	کوچینگ چه چیزی نیست؟
۳۳	تفاوت کوچینگ با مشاوره
۳۴	تفاوت کوچینگ با متورینگ
۳۴	تفاوت کوچینگ با درمانگری
۳۴	تفاوت کوچینگ با روانشناسی یا روانکاوی
۴۰	کوچینگ چه کاربردهایی دارد؟
۴۰	ساختار و روند کوچینگ چگونه است؟
۴۱	مبانی و اصول کوچینگ
۴۲	کوچینگ به منظور تقویت خودیستدگی در کارکنان و مدیران
۴۳	پایمدهای کوچینگ
۴۳	چرایی کوچینگ
۴۴	گردآوری داده‌ها
۴۵	اولویت‌بندی
۴۶	رفتاری بودن
۴۷	بیشتر به آینده تمرکز کنید تا گذشته
۴۸	عمومی باشید
۴۸	یافتن پشتیبانی
۵۰	یاد بگیرید
۵۱	پیگیری کنید
۵۳	جایگاه فلسفه کوچینگ در جهان چگونه است؟

۵۴	جایگاه فلسفه کوچینگ در کشورهای پیشرفته
۵۵	نقش کوچینگ در رونق کسب و کارها چیست؟
۵۷	فصل سوم : هوش هیجانی چیست؟
۵۷	هوش چیست؟
۵۸	هوش بهر و موفقیت
۵۹	هیجان
۶۰	هوش هیجانی
۶۳	هوش هیجانی و جنسیت
۶۴	پیشگیری از اختلالات روانی
۶۵	رویکردهای عمده هوش هیجانی
۶۶	مدل های هوش هیجانی
۶۹	توانایی های هوش هیجانی از منظر گلن
۶۹	مدل هوش هیجانی «بار-آن»
۷۱	مؤلفه های هوش هیجانی بار-آن
۷۵	فصل چهارم : مهارت های اساسی هوش هیجانی
۷۷	استراتژیهای توسعه هوش هیجانی

بخش دوم

۸۳	راهبردهای کوچینگ (مربیگری) هوش هیجانی
۸۵	فصل پنجم : هدایت و تشویق خلاقیت
۸۷	تشویق به خلاقیت
۸۷	بازخورد سریع
۸۸	فعالیت ها
۹۱	فصل ششم : اصول کلیدی مربیگری هوش هیجانی
۹۲	اصل توانایی
۹۲	اصل هدفمندی
۹۴	اصل پیشرفت

۹۵		اصل صبر و شکیبایی
۹۶		اصل مثبت گرایی
۹۷		انعطاف پذیری
۹۸		حافظه
۹۸		تخیل
۹۹		تجربه
۹۹		مثلث موفقیت یا شکست
۱۰۰		چند فعالیت ساده برای تبدیل مثلث
۱۰۵		فصل هفتم : افزایش آگاهی از خود و مسئولیت پذیری
۱۰۶		خودتان دست به کار شوید
۱۰۷		گزینه های دست
۱۰۸		کارت های سناریو
۱۰۸		نام گذاری احساسات
۱۰۹		چه احساسی دارد؟
۱۱۰		دایره احساسات
۱۱۱		مسئولیت پذیری
۱۱۹		فصل هشتم : اعتماد به نفس و باور خود
۱۲۵		فصل نهم : مهارت های تفکر خلاق و تفکر انتقادی
۱۲۵		الف- تفکر خلاق
۱۲۶		یادگیری، یادگیری می آورد
۱۲۶		مغز ما بر اساس اطلاعات موجود فرضیات مختلف می سازد
۱۲۷		مغز ما تمایل به کشف معانی و ارتباطات موجود دارد
۱۲۷		مغز ما بازی را دوست دارد
۱۲۷		باید مراقب مغز خود باشید
۱۲۸		چطور نیم کره راست مغز خود را درگیر کنید؟

۱۲۹.....	طوفان فکری
۱۳۰.....	نقشه ذهنی
۱۳۰.....	تصاویر غنی
۱۳۰.....	تجسم آینده
۱۳۱.....	موقعیت‌های ایفای نقش
۱۳۲.....	ابعاد تفکر خلاق
۱۳۲.....	تحلیل
۱۳۲.....	ذهن باز و روشن
۱۳۲.....	حل مسئله
۱۳۳.....	سازمان‌دهی
۱۳۳.....	تعامل
۱۳۴.....	استقبال از فرصت‌ها و امتحان کردن چیزهای جدید
۱۳۴.....	به‌چالش کشیدن کلیشه‌ها و تفکر فراتر از بدیهیات
۱۳۵.....	تعامل با هنر، تئاتر و موسیقی
۱۳۵.....	موانع تفکر خلاق
۱۳۵.....	منفی‌نگری‌بودن و انتقاد از ایده‌های دیگران
۱۳۶.....	باور اینکه خلاق نیستید
۱۳۶.....	ب- تفکر انتقادی
۱۳۷.....	تفکر انتقادی و هوش
۱۳۸.....	جنبه‌های تفکر انتقادی
۱۳۸.....	استدلال‌ها
۱۳۸.....	تجزیه و تحلیل کردن استدلال‌ها
۱۳۸.....	محافظت کردن از حقایق
۱۳۹.....	ارزیابی
۱۳۹.....	پیاده‌سازی

۱۳۹	استدلال‌ها در مقابل تفکر انتقادی
۱۴۰	کاربرد تفکر انتقادی در مسائل روزمره
۱۴۰	بهترین استفاده را از زمان ببرید
۱۴۰	یک چیز را در یک زمان ردیابی کنید
۱۴۱	رویکرد قدم به قدم انجام دهید
۱۴۱	پیشرفت خود را یادداشت کنید
۱۴۲	عادت‌های خود را اصلاح کنید
۱۴۲	حالت خلبان اتوماتیک را ردیابی کنید
۱۴۲	تغییر دادن دیدگاه
۱۴۳	منطقی باشید
۱۴۳	یک شریک داشته باشید
۱۴۴	مزایای تفکر حرفه‌ای
۱۴۴	ساخت ایده
۱۴۴	کار تیمی
۱۴۴	پیشرفت
۱۴۵	ساخت مراجع
۱۴۵	اجتماعی
۱۴۵	سازگاری بهتر
۱۴۵	رسیدن بزرگتر
۱۴۶	شخصی
۱۴۶	عدم ادراک کم
۱۴۷	فصل دهم : مهارت‌های حل مسئله
۱۴۹	دیدگاه تکاملی از حل مسئله
۱۵۰	روانشناسی
۱۵۱	دانش رایانه و الگوریتم‌ها