

۱۰۱ راهکار و تمرین

در کوچینگ

practical
development
inspiration
COACHING
mentoring
knowledge
motivation

ترجمه
احسان کاظمی
آذین یوسفان

به کوشش
گلدینا مک ماهون
آن آرکر

سرشناسه	Mc Mahon, Gladeana	مک ماهون، گلدینا
عنوان و نام پدیدآور	۱۰۱ راهکار و تمرین در کوچینگ/به کوشش گلدینا مک‌ماهون، آن آرکر: ترجمه احسان کاظمی، آذین یوسفان.	
مشخصات نشر	اصفهان: خانواده سالم، ۱۳۹۷.	
مشخصات ظاهری	۳۲۸ ص.	
شابک	978-600-94957-5-7	
وضعیت فهرست نویسی	فیبا	
یادداشت	101 coaching strategies and techniques. عنوان اصلی:	
عنوان گسترده	صد و یک راهکار و تمرین در کوچینگ.	
موضوع	مربیگری زندگی	
موضوع	Personal coaching	
موضوع	مربیگری اجرایی	
موضوع	Executive coaching	
موضوع	حرفه مشاوره	
موضوع	Counseling -- Practice	
شناسه افزوده	آرچر، آن، ۱۹۴۷ - م.	
شناسه افزوده	Archer, Anne	
شناسه افزوده	کاظمی، احسان، ۱۳۵۰ - مترجم	
شناسه افزوده	یوسفان، آذین، ۱۳۷۴ - مترجم	
رده بندی کنگره	۱۳۹۷ م/۴۴ ۶۳۷ BF	
رده بندی دیویی	۱۵ / ۳	
شماره کتابشناسی ملی	۴۳۴۰۸۰	

۱۰۱ راهکار و تمرین در کوچینگ

نویسنده	گلادینا مک ماهون، آن آرکر
ترجمه	احسان کاظمی، آذین یوسفان
انتشارات	خانواده سالم
ویراستار	احسان کاظمی
طرح جلد	محسن کاظمی
تنظیم	فرشته میرفندرسک
تعداد صفحات، قطع	۳۲۸ صفحه، وزیری
چاپ اول	۱۳۹۷
شمارگان	۱۰۰۰ نسخه
قیمت	۲۸۰۰۰ تومان
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۹۴۹۵۷-۵-۷

کلیه حقوق این اثر برای نشر خانواده سالم محفوظ است.

اصفهان: خیابان سجاد-خیابان حضرت قائم

کوچه ۲۲-شماره ۳۳-تلفن ۳۶۳۰۱۰۴۱

Kh.salem.pub@gmail.com

فهرست

فهرست نویسندگان.....	۱۲
مقدمه‌ای بر ترجمه کتاب.....	۱۵
مقدمه.....	۱۷

بخش اول: ساختن اعتماد به نفس

۱: تمرین قدرت و بهارت (گیل دیکرز).....	۲۰
۲: رسیدن به نتیجه با کشف استعاره (آنجلا دانبر).....	۲۲
۳: مثبت عمل کردن در موقعیت‌های سخت (پنی سویینبرن).....	۲۵
۴: ساختن اعتماد به نفس و عزت نفس (پنی سویینبرن).....	۲۸
۵: جشن و پاداش (مگز مک گیور).....	۳۱
۶: تصور مقابله (گلدینا مک ماهون).....	۳۵
۷: ایجاد یک احساس اعتماد به نفس قوی‌تر یا هر احساس مثبت دیگری با استفاده از زبان پاک (آنجلا دانبر).....	۳۷
۸: یک آینده نگه دار و مراجع بقیه کار را انجام می‌دهد (پتر مل رز).....	۴۰
۹: فرارفتن از منطقه‌ی امن (کارولین شولا آروا).....	۴۳
۱۰: قدرت موسیقی مگز مک گیور.....	۴۶
۱۱: تمرین تنفس (گلدینا مک ماهون).....	۴۹
۱۲: راهکار عقب ایستادن (گلدینا مک ماهون).....	۵۱
۱۳: راهکار قدم زدن (گلدینا مک ماهون).....	۵۴
۱۴: تغییر به سطح جدیدی از مسئولیت (هلن وارنر).....	۵۶
۱۵: گشودن ترس یا مقاومت (جان اکتر).....	۵۹

بخش دوم: پیشرفت به عنوان یک مربی

۱۶: اضافه کردن به احساسات داده ها (آن آرکر).....	۶۲
۱۷: آوردن خود به اتاق: چگونه از حضور خود استفاده کنیم؟ (جولیا کازاک).....	۶۵
۱۸: به مراجعین خود ماهی نده، ماهیگیری یاد بده (پتر مل رز).....	۶۷

- ۱۹: مدیریت کردن رابطه با یک اسپانسر (هیتر کوپر)..... ۷۰
- ۲۰: مدیریت خود در طول جلسه‌ی مربی‌گری (داریل استیونز)..... ۷۳
- ۲۱: مراسم قبل از مربی‌گری (مگز مک گیور)..... ۷۶
- ۲۲: بازیابی معنی بازخورد و خلق الگوی منحصر به فرد بازخورد (السیپت کمپیل)..... ۷۸
- ۲۳: فرسوده یا خارج از تمرین (جولیا کازاک)..... ۸۱
- ۲۴: گاهی اوقات مقابله به همان خوبی است که به نظر می‌رسد (پیتر مل رز)..... ۸۴
- ۲۵: تمرین تنفس سه مرحله‌ای (کارولین شولا آروا)..... ۸۷

بخش سوم: پیشرفت در مهارت‌ها و راهکارهای خاص

- ۲۶: نگرش آگاهانه - تأثیر و نفوذ (گیل هیکس)..... ۹۲
- ۲۷: ساخت یک تیم با عملکرد بالا (هلن وارنر)..... ۹۵
- ۲۸: مربی‌گری اعتماد به نفس در ارائه دادن (داریل استیونز)..... ۹۷
- ۲۹: ساخت اعتماد به نفس زبان بدن (گیل هیکس)..... ۱۰۱
- ۳۰: ایجاد یک تأثیر بر سایر اعضای تیم (گیل هیکس)..... ۱۰۴
- ۳۱: تصمیم‌گیری با بینش (مگز مک گیور)..... ۱۰۷
- ۳۲: افزایش روش نفوذ مربی از سریع حرکت عمیق از تأثیر او بر دیگران..... ۱۱۰
- ۳۳: مدیریت عملکرد ضعیف - رفتار غیر قابل قبول (پنی سویینبرن)..... ۱۱۳
- ۳۴: تأثیر صدا (گیل هیکس)..... ۱۱۶
- ۳۵: مدل سازی چند سطحی (بروس گریملی)..... ۱۱۹
- ۳۶: الگوسازی نقش موفق (دیانا هاگبین میلز)..... ۱۲۲
- ۳۷: بازی چهارچوب (دنیس گورس بورج)..... ۱۲۵
- ۳۸: الگوی باهوش (بروس گریملی)..... ۱۲۸
- ۳۹: تصویر سازی زمان (گلدینا مک ماهون)..... ۱۳۱

بخش چهارم: تمرکز روی آینده

- ۴۰: برنامه ریزی عملی (آنجلا دانبر)..... ۱۳۴
- ۴۱: انتخاب شغل (دیانا هاگبین مایلز)..... ۱۳۶
- ۴۲: چشم انداز شغلی (دیانا هاگبین مایلز)..... ۱۳۹
- ۴۳: چشم انداز آینده (کریستین چمپیون)..... ۱۴۳

- ۴۴: ژنراتور رفتار جدید (بروس گریملی) ۱۴۶
- ۴۵: چشم انداز اهداف آینده: بازگشت به آینده (گیل دیکرز) ۱۵۰

بخش پنجم: مربی گری گروهی

- ۴۶: فرآیند جعبه (دیوید آدامز) ۱۵۴
- ۴۷: افکار پراکنده، بازاریابی پراکنده (دیوید آدامز) ۱۵۸
- ۴۸: پردازش موضوع (دیوید آدامز) ۱۶۱
- ۴۹: رهبری کردن: به عنوان یک گروه (آن آرکر) ۱۶۴
- ۵۰: بیشتر/کمتر/توقف (دیوید آدامز) ۱۶۷
- ۵۱: گشودن حلقه (دیوید آدامز) ۱۷۰

بخش ششم: حل کردن مشکل و خلاقیت

- ۵۲: جایگاه خود را یافتن (اسفاده از زبان ساده) (آنجلا دانبر) ۱۷۴
- ۵۳: تصمیم گیری برای شغل (جولیا مایلز) ۱۷۶
- ۵۴: به آن‌ها اجازه دهید نتایج خود را بسازند (جولیا کازاک) ۱۷۹
- ۵۵: نقشه برداری ذهن برای پیش و پس مشکل بر اساس دیدگاه تونی بوزان (کریستین چمیون) ۱۸۲
- ۵۶: نتایجی که به خوبی شکل گرفته‌اند (هلن وارنر) ۱۸۵

بخش هفتم: روابط

- ۵۷: من درست می‌گویم و تو غلط (دنیس گرس بورج) ۱۸۸
- ۵۸: راهکارهای تأثیر گذاری: خود را به جای شخص دیگری قرار دادن (جولیا کازاک) ۱۹۱
- ۵۹: آینده‌ی ما (بروس گریملی) ۱۹۳
- ۶۰: آینده‌ی ما (گیل هیکس) ۱۹۵
- ۶۱: بازی طناب (دنیس گرس بورج) ۱۹۹
- ۶۲: درک تفاوت در سبک‌های ارتباطی و اثر گذاری (پنی سویینبرن) ۲۰۲

بخش هشتم: خود آگاهی

- ۶۳: زندگی پر از تصمیمات؟ (آیدان تاد) ۲۰۶
- ۶۴: بیان اهداف شخصی، پیشرفت راهکارهای رسیدن به هدف (گیل دیکرز) ۲۰۸

- ۶۵: معاینه‌ی فنی شغل (دیانا هاگبین مایلز) ۲۱۲
- ۶۶: اعتبار در شغل (دیانا هاگبین مایلز) ۲۱۵
- ۶۷: مربی‌گری مراجع سقف شیشه‌ای! (داریل استیونز) ۲۱۸
- ۶۸: مدیریت هماهنگ در معنا السپت کمپیل) ۲۲۱
- ۶۹: پیشرفت مهارت‌های مستقل (گیل دیکرز) ۲۲۵
- ۷۰: بازخورد یا مبارزه کردن (دنيس گورس بورج) ۲۲۸
- ۷۱: پیدا کردن آن چیزی که باعث می‌شود شما در کار به مرحله‌ی آخر برسید ۲۳۰
- ۷۲: تجزیه و تحلیل میدان نیرو در سازمان‌ها و افراد در هنگام انتقال ۲۳۳
- ۷۳: راهنمایی برای سیاست‌های سازمانی (هلن وارنر) ۲۳۶
- ۷۴: چالش تبدیل مدیر به رهبر (داریل استیونز) ۲۳۹
- ۷۵: شناسایی مهارت مورد نیاز در کار (بنی سوینبرن) ۲۴۲
- ۷۶: ارتقا عملکرد: حایق توجه به احساسات (آیدان تاد) ۲۴۵
- ۷۷: یادداشت روزانه (نرولین سوه آروا) ۲۴۷
- ۷۸: آگاه بودن و توجه به استعدادها (آن‌علا دایر) ۲۵۰
- ۷۹: افراد تغییر نمی‌کنند مگر این‌که خودشان بخواهند؛ پس اول اشتیاق به تغییر را به وجود بیاورید (پیتل مل رز) ۲۵۴
- ۸۰: سوال هفته (مگز مک گیور) ۲۵۷
- ۸۱: افزایش آگاهی در شروع رابطه‌ی مربی‌گری، ... (هتر که) ۲۶۰
- ۸۲: نقشه‌ی سرمایه‌گذاران برای موفقیت و تأثیر (کریستین چپمن) ۲۶۲
- ۸۳: مدل گل آفتاب گردان: نگاهی به تولید یک دیدگاه درباره‌ی این‌که چه کسی برای تبدیل شدن به یک متخصص حرفه‌ای تلاش می‌کند. (السپت کمپیل) ۲۶۵
- ۸۴: الگوی متا (پروس گریملی) ۲۶۹
- ۸۵: این آزمایش را امتحان کنید: چه اتفاقی می‌افتد هنگامی که شما تلاش می‌کنید؟ (جان اوکتر) ۲۷۲
- ۸۶: درک تأثیر تجربیات گذشته‌ی زندگی روی الگوهای رفتاری امروز فرد (هتر کوپر) ۲۷۵
- ۸۷: استفاده از استعاره برای رمزگشایی افکار (جان اوکتر) ۲۷۸
- ۸۸: استفاده از کلمات برای ایجاد ارتباط با افکار و احساسات (جان اوکتر) ۲۸۱

- ۸۹: وقتی مربی یا مراجع گیر می‌کنند (داریل استیونز)..... ۲۸۳
- ۹۰: تعادل بین کار و زندگی: تغییر عادت‌های زندگی (بنی سویینرن)..... ۲۸۶

بخش نهم: وقتی که مراجع گیر می‌کند

- ۹۱: گیر کردن بخشی از یک فرآیند خلاقانه است (گیل دیکرز)..... ۲۹۰
- ۹۲: به بدنت توجه کن (کارولینا شولا آروا)..... ۲۹۳
- ۹۳: کمک به مراجع در بیرون آمدن از "گیر کردن" (هتر کوپر)..... ۲۹۶
- ۹۴: شناختن رها کردن ترس (کارولینا شولا آروا)..... ۲۹۹
- ۹۵: بازبینی (بولیا کازاک)..... ۳۰۲
- ۹۶: گیر کردن (ایدان تاد)..... ۳۰۵
- ۹۷: هنر تمرین بازتابند (کرستین چمپیون)..... ۳۰۷
- ۹۸: توپ (قسمت اول) و گل و لای (قسمت دوم) (دنیس گورس بورج)..... ۳۱۰
- ۹۹: مسئله‌ای ارائه شده، همیشه مسئله‌ای نیست (پیتر مل رز)..... ۳۱۳
- ۱۰۰: بیرون آمدن از گیر افتادگی (جوانا کازاک)..... ۳۱۶
- ۱۰۱: وقتی که مراجع گیر می‌کند (هتر کوپر)..... ۳۱۹
- منابعی برای مطالعه..... ۳۲۲

مقدمه‌ای بر ترجمه کتاب

روابط پیچیده و در هم تنیده‌ی دنیای کار و حرفه و روابط بین فردی انسان‌ها در زمانه‌ای که ما در آن زندگی می‌کنیم، بیگ به سادگی و آسانی گذشته نیست. به همین دلیل افرادی که می‌خواهند در این دنیا موفق و پیش‌گام باشند، نیاز به دانش و توان‌مندی‌های جدید و کارآمد دارند. مسلماً دانش و توان‌مندی‌های جدید و کارآمد محصول سال‌ها تلاش و تغییر در نگرش و تغییر در رفتار بوده است. استفاده از تجارب افراد موفق و موثر یکی از روش‌های به‌رور بودن و کارآمدتر عمل کردن است. امروزه در دنیای روابط کار و رقابت‌های شغلی و حرفه‌ای، همین نقش خیلی پررنگ و کلیدی ندارند بلکه این رهبران و مربیان هستند که نقش اصلی و تحول‌ساز را ایفا می‌کنند. بدون تردید رهبری چیزی بسیار فراتر از اداره کردن و مدیریت است. به همین دلیل، سازمان‌ها و موسسات برای پیشبرد اهداف خود و بقا در فضای رقابتی تنگاتنگ و شدید و لحظه‌ای، به جای مدیر، از رهبران سازمانی کمک می‌گیرند و سکان اصلی سازمان خود را به دست کسانی که ویژگی‌ها و توان‌مندی‌های رهبری دارند می‌سپارند.

از این رو، بر اساس اصل رقابت که امروزه بر تمامی شئون زندگی انسان از

روابط بین فردی گرفته تا محیط‌های کاری و اجتماعی، کسانی بیشتر مورد توجه قرار می‌گیرند و امکان ابراز و بیان خود و احراز جایگاه بهتری را دارند که از روش‌ها و تکنیک‌های ارتباط بین فردی روزآمدتر و کارآمدتری برخوردار باشند و به مهارت‌های چانه‌زنی و متقاعدسازی منطقی بالاتری تسلط داشته باشند.

کتاب ۱۰۱ راهکار و تمرین در مربی‌گری نوشته «گلدینا مک ماهون» و «آن آرکر» که توسط آقای «احسان کاظمی» و همکار ایشان سرکار خانم «آذین یوسفان» ترجمه شده است، در عین ساده و عمومی بودن مطالب و نوشته‌هایش، موضوعات و سرفصل‌هایی را مطرح کرده است که برای هر فرد معمولی و یا مدیرانی که می‌خواهند به رهبران سازمانی خویش تبدیل شوند، قابل فهم و از همه مهم‌تر قابل استفاده است. در این کتاب، تکنیک‌های کاربردی موثری برای برقراری روابط بین فردی و تأثیرگذاری بر دیگران و اصول و فنون مربی‌گری و رهبری ارائه گردیده است.

این جانب ضمن ابراز تشکر خود از ترجمه‌ی این کتاب، به آقای کاظمی که پیش از این هم نوشته‌های ارزشمندی را به رشتهٔ تحریر درآورده‌اند تبریک گفته و برای ایشان و همکارشان آرزوی موفقیت بیشتر در مسیر عرض‌هی دانش نوین و کاربردی به جامعه را دارم.

دکتر اصغر آقایی

استاد گروه روانشناسی

دانشگاه آزاد اسلامی اصفهان (خوراسگان)

آبان ۱۳۹۷