

قبل از سفر کوچینگ حواسمون به اینا باشه بهتره

من محمدحسین اربابی فر، کوچ دانش آموخته مدرسه بین المللی کوچینگ ویز هستم که با تجربه فعالیت در زمینه های مدیریت، کسب و کار، آموزشی و توسعه فردی خوشحال میشم با خدمات کوچینگ، مراجعانم رو در راه رسیدن به بالاترین پتانسیل خودشون همراهی کنم. آفرین میگم به شما که برای داشتن زندگی مطلوب تر، گامی رو دارین برمیدارین. هدف این نوشته دادن برخی اطلاعات کلیدی پیش از شروع فرایند کوچینگ هست که بتونه پاسخگوی برخی پرسشهای شما باشه و شما رو به شناخت نسبی در راه شفاف سازی چگونگی همراهی ما با هم در رابطه کوچینگ برای بوجود آوردن دگرگونی در زندگی شما برسونه.

آیا کوچینگ با مشاوره، تراپی، منتورینگ و آموزش فرق داره؟

بله، با اینکه همگی کاربردهای ارزشمندی در حرکت رو به جلوی مراجع دارن، رویکردهای متفاوت زیادی نسبت به هم دارن. با این حال برخی مراجعان ممکنه از کار با دو یا چند گونه از این متخصصان همزمان بهره ببرن.

پس کوچینگ چیه؟

کوچینگ شما رو از اینجا و اکنون برای حرکت به جلو بدون قضاوت حمایت میکنه و بدون پرداختن عمیق به گذشته، با پرسشگری شما رو برای کشف عمیق خودتون همراهی میکنه. حواستون باشه کوچ ها در رابطه کوچینگ، اختلالات روانشناسی رو شناسایی و درمان نمی کنن. در یک جمله کوچینگ فرایند همراهی هست که در اون من (کوچ) شما (مراجع) رو همراهی میکنم که چیزی که در حقیقت در زندگی میخواین رو شناسایی کنین، با قاطعیت در موردش صحبت کنین و با آگاهی به سمتش حرکت کنین. من شما رو همراهی میکنم که موفقیت رو با تعریفی که شما از اون خواهید داشت و استحقاقش رو دارین پیدا کنین.

من چه همراهی با شما خواهم داشت؟

بر پایه تجارب شخصی، حرفه ای و تحصیلی کسب شده طی سالها، در فرایند کوچینگ با استفاده از مهارتهای زیر، شما رو در دستیابی به موفقیت مد نظرتون همراهی می‌کنم و سعی می‌کنم راه رو براتون روشن تر کنم:

• دور از قضاوت با دقت نظر به شما گوش میدم.

• با سوالاتی که از شما می‌پرسم، تفکر خلاق و سازنده در شما تولید میکنم.

• در تمام راه به شما انگیزه و انرژی میدم.

• منابع مفیدی که اطلاعات کمک کننده به شما میده رو باهاتون در میون میذارم.

• به شما در نمایان کردن، شناسایی و تمرکز بر رویاهاتون کمک میکنم.

• با همراهی شما تشکیل ساختارها و محیطهای حمایتگری که بتونین بهشون تکیه کنین رو تسهیل میکنم.

• با احترام به اراده و مسوولیت پذیری شما، در جهت دستیابی به بالاترین استاندارد درونی یعنی بهترین خود شما، کنارتونم.

مناسب ترین طول دوره کوچینگ چقدر باید باشه؟

مراجعین با توجه به شرایط خودشون در دوره هایی با طول زمانی مختلف از خدمات کوچینگ بهره میبرن.

روی چه جور چیزهایی با هم کار میکنیم؟

هر آنچه شما بخواهید و هر آنچه شما نیاز داشته باشید. من با عنوان کمتر داشتن و بیشتر داشتن به شرح زیر ازتون یاد میکنم؛

کمتر داشتن: ترس / کسالت / نارضایتی / ناامیدی / تردید / سردرگمی / غرق شدن / بلا تکلیفی / خستگی / ورشکستگی احساسی و مالی

بیشتر داشتن: شادی / امید / اعتماد به نفس / تعادل / فراوانی / صلح / انرژی / انگیزه / شفافیت / عمل / زمان / خوشی / بهره‌وری / آزادی / شجاعت / پول

آیا همه اینها رو اربابی فر بلده؟

نه، معلومه که نه. البته بدون شما نه. این یک نسخه آماده برای دستیابی شادی نیست. من به عنوان یک همراه، ابزار و محیط مناسب برای موفقیت شما رو در دسترس شما قرار میدم. شما منابع رو در اختیار دارین ولی این به شما بستگی داره که چقدر و چگونه ازشون استفاده کنین. ما مسئولیت این سفر رو با هم تقسیم میکنیم. شما مسئول حرفهای خودتون هستین و من هم یادآور میشم که ما در این مسیر با هم هستیم. ما با هم میتونیم اینها و حتی بیشتر رو بدست بیاریم. پس پاسخ من بله هست. بله، ما میتونیم همه اینها رو و حتی بیشتر از اون رو با هم انجام بدیم.

مراجعین موفق دوره کوچینگ چه مشخصاتی دارن؟

مراجعینی که مشتاق به پرسیدن سوال و به چالش کشیدن تصورات و ادراک خودشون باشن. مراجعینی که مشتاق به آشکارسازی حقیقت، درس گرفتن از اون و عمل کردن باشن. مراجعینی که چشم اندازی از زندگی بهتر دارن، اگر چه هر از گاهی کمی شفاف نباشه. مراجعینی که عمل‌گرا و هوشمند با انگیزه بسیار بالا برای آگاهی از بهترین خودشون باشن.

فضای جلسه چطوره؟

- ممکنه زمانهایی پیش بیاد که شما وارد فاز داستان گویی بشین. این بد نیست ولی چون ما رو از تمرکز رسیدن به هدفمون دور میکنه و زمان زیادی از جلسه کوچینگ ما رو میگیره، من گفتگوی شما رو قطع میکنم. من با آرامش و بلافاصله وارد گفتگوی داستان گونه شما میشم و دو درخواست میکنم؛ ۱- ممکنه این داستان رو محدود به اون قسمتی کنی که مربوط به موضوع جلسه کوچینگ ما میشه؟ و ۲- در صورتیکه نیاز به تخلیه احساسی داری، مسئله‌ای

نیست اما مجبوریم کوتاهش کنیم و به کارمون برگردیم. این حرکت من اهداف زیادی داره که مهمترینش بدست آوردن بیشینه ارزش از سرمایه گذاری کوچینگ شماست.

- مطمئن بشین که در یک جای ساکت و بدور از اختلال و حواس پرتی مستقر شدین.
- قصد من اینه که در هر جلسه بهترین خودم رو برای ایجاد بیشترین ارزش برای شما ارائه بدم. در انتهای هر جلسه یه جمع بندی کلی داریم که مطمئن شیم در راستای هدفمون پیش میریم. اگر به هر دلیلی طی دو جلسه نخستین هر دوره احساس کردین که ارزش مورد انتظارتون از جلسات رو دریافت نکردین، میتونین درخواست پایان همراهی رو اعلام کنید. موفقیت شما با اهمیت هست، خواه به عنوان مراجع من و یا هر فرد دیگه ای. اگه رابطه کوچینگ ما متوقف بشه، در صورتی که شما تمایل داشته باشین، من شما رو با اشتیاق به کوچ دیگه یا هر مسیر مناسب دیگه ای هدایت میکنم.

روند جلسه چطوره؟

موارد زیادی وجود داره که رابطه کوچینگ رو از یه گفتگوی دوستانه با دوستان متمایز میکنه. برخی از اونها رو در زیر عنوان میکنم. در هر زمان سوالی داشتین، خوشحال میشم بشنوم:

- وقتی شروع به کوچینگ میکنیم، بدون توجه به موضوع جلسات، من از شما درخواست انجام کار در راه رسیدن به اهدافتون رو خواهم داشت. اینها ممکنه شامل عاداتهای نو، افکار نو، گفتگوها و انواع متنوع کار باشه. در نتیجه ی اینها ممکنه از شما بپرسم "چه اتفاقی افتاد؟" تا نتایج کار شما رو پیگیری کنم. با اشتیاق همچنان شما رو مسئول تعهدات و گفته هاتون حفظ خواهم کرد. ممکنه برخی موارد این مسوولیت با سختی هایی همراه باشه که طبیعی و با هم از اونها گام به گام به سمت هدف عبور خواهیم کرد.

- خیلی شایع هست که در اغلب جلسات و بین جلسات احساس خوشایندی نداشته باشین. چرا؟ چون این وظیفه منه که به شما کمک کنم تا مرزهای حاشیه امن خودتون رو کشف کنین. این وظیفه منه که شما رو بارها و بارها به اون مرزها بیارم و کمک کنم که حاشیه امن خودتون رو گسترش بدین. این کار اغلب دلهره آور، تحریک کننده، متحول کننده، ناراحت کننده و ترسناک هست. مسئله ای نیست، شما همیشه با من در امنیت خواهید بود و ما

همیشه میتونیم در صورتیکه این حس ها خیلی زیاد باشن، کمی به عقب بریم تا پذیرش شرایط ناخوشایند رو آسون تر کنیم.

- با اینکه اغلب افراد زندگی رو عرصه رقابتی میدونن که برد تنها گزینه موفقیت هست و بازنده هیچ دستاوردی نداره، اما در حقیقت حتی وقتی شما برنده نیستید، همچنان درس آموخته‌هایی وجود داره که پتانسیل موفقیت آینده رو بالا برده و از تکرار اشتباهات گذشته جلوگیری میکنه. با شفاف نمایی راه پیش رو و با دگرگونی زندگیتون، میتونین با استفاده از الگوها، عادت‌ها و روش تفکری نو، استانداردهایی که بهشون عادت کردین رو تغییر بدین تا وقت، انرژی، شور، انگیزه و پول کافی برای داشتن چیزهایی که برای خودتون میخواین رو داشته باشین.

- من یه انسان معمولی هستم که بسیار ساده ارتباط برقرار میکنم. اگه در طول جلسه و حین گفتگوی شما سکوت میکنم، با گوش جان توجه میکنم و خسته یا بی اشتیاق نیستم. از مواجهه با آشفتگی، ناهنجاری و شرایط غیر عادی هراسی ندارم.

- اگه شما نیاز به عصبانی شدن، تخلیه احساسات، گریه، سردرگمی، تحت تأثیر قرار گرفتن و یا تغییر روند داشتن، من به طور کامل پذیرا هستم. البته در بیشتر موارد من پرسشگر چرایی پشت تمامی اینها خواهم بود تا در رسیدن شما به بینش و انگیزه های اصلی کمک کنم.

مشتاقانه منتظر سهمیم شدن در بخشی از زندگی شگفت انگیز شما هستیم.