

موفقیت به عنوان یک کوچ بینش‌های کارشناسان

پیشگفتار

اگرچه کوچینگ در مدت زمان نسبتاً کوتاهی پیشرفت کرده و یک به کسب‌وکار چند میلیارد دلاری در هر نقطه از جهان تبدیل شده است اما حرفه‌ی ما به دلیل ماهیت خود به عنوان یک روش کاری نامنجم با استانداردهای ناهمگون و غیریکسان در بخش‌های مختلف جهان همچنان با چالش‌های وجودی روبرو است. از این رو، من حقیقتاً از این کتاب استقبال می‌کنم چون رویکردی جامع برای کوچینگ ارائه می‌دهد.

ما در دوران جالبی زندگی می‌کنیم: امروزه شاهد هستیم که بشریت به دلیل تغییرات محیط اقتصادی و اجتماعی در کنار مسائل چالش‌برانگیزی همچون تغییر آب و هوا و تحول دیجیتال، بیش از پیش با تنش روبرو است. من معتقدم که ما به عنوان کوچ خوش شانس هستیم که از امکانات خوبی برای مقابله با چنین چالش‌هایی برخوردار هستیم. و این خرد با مسئولیت مهمی همراه است. ما باید به عنوان عوامل تغییر عمل کنیم تا به افرادی که با آنها در ارتباط هستیم اجازه بدهیم با مسائل زندگی خود به شکل بهتری برخورد کنند. همه‌ی این تحولات به مسئولیت ما به عنوان متخصصین کوچینگ معنا می‌بخشد تا استانداردها و سطح انتظارات روش کاری‌مان را به نفع جامعه ارتقاء ببخشیم.

تصور اینکه مورخان در پنجاه یا صد سال آینده در مورد همه‌گیری جهانی ۲۰۲۰-۲۰۲۱ چه خواهند نوشت کار دشواری است. به احتمال زیاد نحوه‌ی واکنش ما به آنچه اتفاق افتاده تاثیر این بحران را مشخص می‌کند. من مطمئن هستم که بشریت در این نبرد با وجود همه‌ی آسیب‌ها پیروز خواهد شد اما در عین حال ما موظف به تدوین استراتژی‌های روان‌شناختی جدیدی برای کنار آمدن با تغییرات زندگی خود خواهیم بود.

ما به عنوان متخصصین کوچینگ نقش مهمی را ایفا می‌کنیم. جوامع ما از ما انتظار دارند که مراقبت، حمایت، شفقت، مهربانی و تشویق را به کسانی که به این ویژگی‌ها نیاز دارند، ارائه دهیم. ما همچنین باید مراقب خود باشیم و مناسب‌ترین راه‌ها را برای استفاده از شایستگی‌های خود به نفع جامعه بیابیم.

ما با شکل دادن به فردایی بهتر برای جوامع خود، با تمرکز بر رویکرد فراگیر خود، با مشارکت در گفتگوهای بدون قضاوت که با همدلی، شفقت، شجاعت و کنجکاوی تقویت می‌شود و با رعایت بهترین استانداردها در هر جنبه‌ای از زندگی خود، مشارکت می‌کنیم. من معتقدم که چالش‌های امروز از نظر احساسی نیازمند رهبری با ذهن باز، دلسوزانه، کنجکاوانه، شجاع، شفاف و بدون قضاوت است.

به نظر می‌رسد زمان درخشش کوچینگ فرا رسیده است.

دکتر رضا کادیلار

رئیس EMCC جهانی

آمستلوین، آوریل ۲۰۲۱

مقدمه

کتاب موفقیت به عنوان یک کوچ بینش‌های کسب شده از روش‌های کاری بیش از ده‌ها کوچ بسیار مجرب در طول ۱۰۰ سال تجربه‌ی کوچینگ بین آنها را در فصل‌های کوتاه و تقسیم‌بند شده هم به کوچ‌های تازه‌کار و هم کوچ‌های باتجربه ارائه می‌دهد.

این کتاب به ۵۰ فصل در پنج بخش تقسیم شده است. بخش اول ایده‌هایی در مورد نحوه آماده‌سازی و برنامه‌ریزی جلسات، از بکارگیری ذهن آگاهی تا بینش در مورد قراردادهای سه جانبه ارائه می‌دهد. این بخش همچنین موضوعاتی از قبیل جلسه اولیه، نحوه انتخاب ارائه دهنده آموزش کوچ و همچنین نحوه راه اندازی و بازاریابی مشاغل کوچینگ که کمتر در عناوین کوچینگ مطرح می‌شوند را پوشش می‌دهد.

در بخش دوم تمرکز بر شروع رابطه کوچینگ است. این بخش جنبه‌هایی از طرز فکر کوچ مانند شفقت و مهربانی، ایجاد دلبستگی و داشتن یک ذهن شنونده و همچنین موضوعاتی مانند کارهای بین فرهنگی، تعیین هدف موثر، نحوه ارجاع مراجعه‌کنندگان مبتلا به مشکلات بهداشت روانی و نحوه مدیریت افشای شخصی را پوشش می‌دهد.

بخش سوم بر هسته‌ی یک جلسه کوچینگ با مهارت‌های ارتباطی اصلی مانند گوش دادن فعالانه، سوالات قدرتمند، بازتاب‌ها و خلاصه‌ها و همچنین کاوش در استفاده از روان‌سنجی و کوچ محیطی تمرکز دارد.

بخش چهارم بر پایان دادن جلسه کوچینگ از جمله نحوه مدیریت زمان در طول جلسه، نحوه ارائه و دریافت بازخورد با کیفیت بالا، نحوه مدیریت یادداشت‌ها و نحوه مدیریت GDPR، و همچنین چگونگی پایان موثر یک جلسه تمرکز دارد.

بخش پایانی به بررسی مسائل پس از جلسه از نظارت گرفته تا تأمل و همچنین پرورش خرد به عنوان یک کوچ، نحوه توسعه فلسفه کوچینگ شخصی خود و چگونگی ایجاد فرهنگ کوچینگ در تیم یا سازمان خود می‌پردازد.

امیدوارم ماهیت کوتاه فصل‌ها عناصر اساسی را برای اکثر کوچ‌ها فراهم آورد تا بتوانند از طریق ۵۰ روش هک کوچینگ موجود در کتاب ایده‌هایی را به روش‌های کاری فعلی خود بیفزایند.

پروفسور جان‌تان پاسمور

در مورد ویراستار

پروفسور جانانان پاسمور

جانانان یک روانشناس متخصص، کوچ اجرایی، سرپرست کوچینگ، نویسنده و استاد کوچینگ است. وی بیش از ۳۰ کتاب و بیش از ۱۰۰ مقاله علمی و فصل کتاب را تألیف کرده است. او در فهرست هشت مربی برتر جهانی در لیست ۵۰ متفکر مارشال گلداسمیت^۱، در صدر لیست ۳۰ کوچ برتر کوچینگ جهانی، مدیر مرکز کوچینگ هنلی، مدرسه بازرگانی هنلی، دانشگاه ریڈینگ، انگلستان قرار داشته و اکنون در مرکز کوچینگ جهانی کوچ هاب^۲ مدیر ارشد کوچینگ است.

درباره‌ی مشارکت کنندگان

دکتر تیم آنتیس^۳

تیم پزشک عمومی است که به عنوان مشاور در خصوص بهبود سلامتی و رفاه کار می‌کند و معلم مهمان در مدرسه بازرگانی هنلی بوده و در مورد کوچینگ، تغییر و مصاحبه‌های انگیزشی مطلب می‌نویسد.

مایکل بیل^۴

مایکل یک کوچ در مارشال گلداسمیت استکهولدر و معلم مهمان در مدرسه بازرگانی هنلی بوده و یک خبره در پشتیبانی کوچ‌ها در توسعه‌ی کسب‌وکار است.

جولیا کاردن^۵

جولیا یکی از اعضای CIPD، عضو BPS، کوچ معتبر EMCC، و معلم سرخانه در مدرسه بازرگانی هنلی است.

پروفسور دیوید کلاترباک^۶

در حال حاضر دیوید استاد مدعو مدرسه بازرگانی هنلی، نویسنده‌ی پرکار و بنیانگذار EMCC است.

کارن فوی^۷

کارن کوچ معتبر ICF و کوچ منتور، سرپرست کوچ EMCC و عضو دانشکده کوچینگ در مدرسه بازرگانی هنلی است.

پروفسور آلیسون هاردینگام^۸

آلیسون استاد مدرسه بازرگانی هنلی، نویسنده‌ی کتاب *The Coach's Coach* و یک کوچ اجرایی و روان‌درمانگر است.

¹ Thinkers 50 Marshall Goldsmith list

² CoachHub

³ Dr Tim Anstiss

⁴ Michel Beale

⁵ Julia Carden

⁶ Prof David Clutterbuck

⁷ Karen Foy

⁸ Prof Alison Hardingham

دکتر الیزابت هولدرزورث^۹

لیز یک محقق، نویسنده و عضو دانشکده کوچینگ در مدرسه بازرگانی هنلی است.

کارن ایزد^{۱۰}

کارن مدرس مهمان در مرکز کوچینگ هنلی، مشاور تغییر و مؤلف چندین کتاب از جمله *مشاوره‌ی مدیرانه و مشاوره‌ی ذهن آگاهانه* است.

آن جیمز^{۱۱}

آن یک مدرس مهمان در برنامه‌ی هنلی PCEC، یک کوچ و سرپرست تحت آموزش هنلی و دارای مجوز ICF است.

نانسی کلاین^{۱۲}

نانسی مدرس مهمان در مرکز کوچینگ هنلی، مدرسه بازرگانی هنلی و نویسنده کتاب *زمان برای فکر کردن و زمان بیشتر برای فکر کردن* است.

جنی کینگ^{۱۳}

جنی یک روانشناس متخصص و مشاور و کوچ مستقل است.

سارا لیچ^{۱۴}

سارا عضو دانشکده کوچینگ در مدرسه بازرگانی هنلی، نویسنده و کوچ حرفه ای ICF PCC است.

دکتر روت ایی پرایز^{۱۵}

روت یک روانشناس متخصص، کوچ معتبر و عضو دانشکده کوچینگ در مدرسه بازرگانی هنلی است.

پروفسور دیوید پندلتون^{۱۶}

دیوید استاد رهبری در مدرسه بازرگانی هنلی و نویسنده چندین متن در مورد رهبری از جمله *رهبری: همه‌ی آنچه باید بدانید* است.

⁹ Dr Elizabeth Houldsworth

¹⁰ Karen Izod

¹¹ Ann James

¹² Nancy Kline

¹³ Jenny King

¹⁴ Sarah Leach

¹⁵ Dr Ruth E Price

¹⁶ Prof. David Pendleton

فیلیپ روزینسکی^{۱۷}

فیلیپ یک مشاور، مدرس مهمان مدرسه بازرگانی هنلی و نویسنده چندین کتاب از جمله کوچینگ در فرهنگ ها و کوچینگ جهانی است.

عبودی شابی^{۱۸}

عبودی یک سخنران دائمی کنفرانس‌های کوچینگ، مشارکت کننده در کوچینگ شغلی، کوچ معتبر ICF PCC و عضو دانشکده کوچینگ در مدرسه بازرگانی هنلی است.

تریسی سینکلر^{۱۹}

تریسی یک کوچ دارای مجوز حرفه‌ای (PCC)، سرپرست کوچینگ، منتور کوچ و ارزیاب ICF، عضو دانشکده کوچینگ در مدرسه بازرگانی هنلی و نویسنده کتاب تبدیل شدن به یک کوچ است.

آنا-ماری واتسون^{۲۰}

آنا ماری یک کوچ آموزش دیده در فضای باز، ورزشکار فوق حرفه‌ای و کوچ معتبر ICF است که در کوچینگ در خارج از منزل تخصص دارد.

جان وایتینگتون^{۲۱}

جان مدرس مهمان در مدرسه بازرگانی هنلی، بنیانگذار سایت CoachingConstellations.com و نویسنده‌ی کتاب کوچینگ سیستمیک و صورت های فلکی می‌باشد.

¹⁷ Philippe Rosinski

¹⁸ Aboodi Shabi

¹⁹ Tracy Sinclair

²⁰ Anna-Marie Watson

²¹ John Whittington

واژه نامه ، اختصارات و اصطلاحات

AC	انجمن کوچینگ
APA	انجمن روانشناسی آمریکا
APECS	انجمن کوچ ها و سرپرستان اجرایی حرفه‌ای
BPS	انجمن روانشناسی بریتانیا
EMCC	شورای منتورینگ و کوچینگ اروپا
ICF	فدراسیون بین المللی کوچینگ
Client	ما از کلمه مُراجع در این کتاب برای اشاره به شخص یا افرادی که با کوچ کار می کنند استفاده می کنیم، در مقابلِ شخص (سازمان) که بابت آن خدمات هزینه پرداخت می کند.
Sponsor	ما از کلمه اسپانسر برای اشاره به شخصی (معمولاً نماینده یک سازمان) که درخواست کوچینگ کرده یا هزینه‌ی آن را پرداخت می کند استفاده می کنیم.