

به نام خدا



# کوچ حرفه ای شوید

حرفه کوچینگ، شغل برتر برای رشد خودتان و دیگران

مؤلفان:

دکتر غلامحسین رادمرد قدیری      دکتر مصطفی جهانگیر



هرگونه چاپ و تکثیر از محتویات این کتاب بدون اجازه کتبی ناشر ممنوع است. متخلفان به موجب قانون حمایت حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

## ◀ عنوان کتاب: کوچ حرفه ای شوید

### حرفه کوچینگ، شغل برتر برای رشد خودتان و دیگران

◀ مولفان: دکتر غلامحسین رادمرد قدیری - دکتر مصطفی جهانگیر

◀ ناشر: موسسه فرهنگی هنری دیباگران تهران

◀ ویراستار: فاطمه رسایی

◀ صفحه آرایی: فرنوش عبدالهی

◀ طراح جلد: داریوش فرسایی

◀ نوبت چاپ: اول

◀ تاریخ نشر: ۱۳۹۹

◀ چاپ و صحافی: صدف

◀ تیراژ: ۱۰۰ جلد

◀ قیمت: ۵۵۰۰۰۰ ریال

◀ شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۱۸-۳۷۶-۹

نشانی واحد فروش: تهران، میدان انقلاب،

خ کارگر جنوبی، روبروی پاساژ مهستان،

پلاک ۱۲۵۱

تلفن: ۲۲۰۸۵۱۱۱-۶۶۴۱۰۰۴۶

فروشگاههای اینترنتی دیباگران تهران :

[WWW.MFTBOOK.IR](http://WWW.MFTBOOK.IR)

[www.dibagarantehran.com](http://www.dibagarantehran.com)

[www.dibbook.ir](http://www.dibbook.ir)

نشانی تلگرام: @mftbook      نشانی اینستاگرام دیبا [dibagaran\\_publishing](https://www.instagram.com/dibagaran_publishing)

هر کتاب دیباگران، یک فرصت جدید شغلی.

هر گوشه همراه، یک فروشگاه کتاب دیباگران تهران.

از طریق سایتها و اپ دیباگران، در هر جای ایران به کتابهای ما دسترسی دارید.

# فهرست مطالب



فصل ۱ / چیستی و چرایی کوچینگ.....	۹
کوچینگ؛ از گذشته تا امروز.....	۱۰
تعریف کوچینگ.....	۱۴
کوچینگ و روش های هم خانواده.....	۱۵
عمق تاریخی کوچینگ.....	۲۱
چرایی کوچینگ.....	۲۵
فصل ۲ / طرز فکر کوچینگ.....	۳۰
سبک کوچینگ غیر دستوری است.....	۳۲
کوچ به حمایت از کوچی متعهد است.....	۳۵
کوچی را نباید قضاوت کرد.....	۳۶
رابطه ی کوچینگ بر اساس صداقت و اعتماد شکل می گیرد.....	۳۸
کوچی مسئول نتایجی است که به دست می آورد.....	۳۹
کوچی می تواند بهتر از آن چه که هست باشد.....	۴۲
کوچی می تواند به راه حل های فوق العاده ای برسد.....	۴۳
فصل ۳ / شایستگی های کوچینگ.....	۴۶
ارتباط موثر برقرار کنید.....	۴۷
فعالانه گوش دهید.....	۵۶
سوالات قدرتمند بپرسید.....	۶۴
بازخوردهای سازنده ارائه دهید.....	۷۲
همدلی کنید.....	۸۱
تشویق کنید و تبریک بگویید.....	۸۳

**فصل ۴ / نحوه اداره جلسات کوچینگ ..... ۸۶**

۸۷ ..... جلسات کوچینگ؛ از حضوری تا غیرحضوری

۸۷ ..... اداره جلسات کوچینگ بر اساس مدل ARNA

**فصل ۵ / ابزارهای کلیدی کوچینگ ..... ۱۰۰**

۱۰۱ ..... ابزار هدفگذاری

۱۰۲ ..... ابزار سطوح منطقی

۱۰۳ ..... ابزار تعیین و اولویت‌بندی ارزش‌ها

۱۰۴ ..... ابزار بهبود تفویض اختیار

۱۰۵ ..... ابزار شناسایی و از بین بردن شکاف بین اکنون و آینده

۱۰۷ ..... ابزار در فراوانی بودن

۱۰۸ ..... ابزار کاهش استرس

۱۱۰ ..... ابزار تغییر باورهای منفی

۱۱۱ ..... ابزار مواجهه با باورهای محدودکننده

۱۱۳ ..... ابزار بازنگری زبان منفی

۱۱۵ ..... ابزار افزایش خودآگاهی

**فصل ۶ / تخصص‌ها و ژانرهای کوچینگ ..... ۱۱۷**

۱۱۸ ..... ژانرهای کوچینگ‌های سازمانی

۱۲۴ ..... ژانرهای کوچینگ‌های فردی

۱۳۸ ..... چگونه تخصص کوچینگ خود را انتخاب کنید

**فصل ۷ / اصول موفقیت در حرفه کوچینگ ..... ۱۴۳**

۱۴۴ ..... آیا شما برای کوچ بودن مناسب هستید؟

۱۴۴ ..... شیوه‌های کار کردن به صورت کوچ حرفه‌ای

۱۴۷ ..... جلسات کوچینگ خود را ارزیابی کنید

۱۵۰ ..... از کوچ معمولی تا کوچ عالی

۱۵۶ ..... از بازاریابی غافل نشوید

۱۶۱ ..... راهبردهای بازاریابی کوچینگ

به اصول اخلاق حرفه ای کوچینگ پایبند باشید..... ۱۶۶

فصل ۸ / علاوه بر کوچ حرفه‌ای چه نقش‌های دیگری می‌توانید ایفا کنید؟ .. ۱۷۱

مدیر در نقش کوچ ..... ۱۷۲

پدر و مادر در نقش کوچ ..... ۱۷۶

معلم و استاد در نقش کوچ ..... ۱۷۹

منابع ..... ۱۸۲

خط مشی کیفیت انتشارات مؤسسه فرهنگی هنری دیباگران تهران در عرصه کتاب‌های است که بتواند  
خواسته‌های به روز جامعه فرهنگی و علمی کشور را تا حد امکان پوشش دهد.  
هر کتاب دیباگران تهران، یک فرصت جدید شغلی و علمی

حمد و سپاس ایزد منان را که با الطاف بی‌کران خود این توفیق را به ما ارزانی داشت تا بتوانیم در راه ارتقای دانش عمومی و فرهنگی این مرز و بوم در زمینه چاپ و نشر کتب علمی دانشگاهی، علوم پایه و به ویژه علوم کامپیوتر و انفورماتیک گام‌هایی هرچند کوچک برداشته و در انجام رسالتی که بر عهده داریم، مؤثر واقع شویم.

گسترده‌گی علوم و توسعه روزافزون آن، شرایطی را به وجود آورده که هر روز شاهد تحولات اساسی چشمگیری در سطح جهان هستیم. این گسترش و توسعه نیاز به منابع مختلف از جمله کتاب را به عنوان قدیمی‌ترین و راحت‌ترین راه دستیابی به اطلاعات و اطلاع‌رسانی، بیش از پیش روشن می‌نماید.

در این راستا، واحد انتشارات مؤسسه فرهنگی هنری دیباگران تهران با همکاری جمعی از اساتید، مؤلفان، مترجمان، متخصصان، پژوهشگران، محققان و نیز پرسنل ورزیده و ماهر در زمینه امور نشر درصدد هستند تا با تلاش‌های مستمر خود برای رفع کمبودها و نیازهای موجود، منابعی پُر بار، معتبر و با کیفیت مناسب در اختیار علاقمندان قرار دهند.

کتابی که در دست دارید با همت "دکتر غلامحسین رادمرد قدیری - دکتر مصطفی جهانگیر" و تلاش جمعی از همکاران انتشارات میسر گشته که شایسته است از یکایک این گرامیان تشکر و قدردانی کنیم.

**کارشناسی و نظارت بر محتوا: زهره قزلباش**

در خاتمه ضمن سپاسگزاری از شما دانش‌پژوه گرامی درخواست می‌نماید با مراجعه به آدرس [dibagaran.mft.info](mailto:dibagaran.mft.info) (ارتباط با مشتری) فرم نظرسنجی را برای کتابی که در دست دارید تکمیل و ارسال نموده، انتشارات دیباگران تهران را که جلب رضایت و وفاداری مشتریان را هدف خود می‌داند، یاری فرمایید.

امیدواریم همواره بهتر از گذشته خدمات و محصولات خود را تقدیم حضورتان نماییم.

مدیر انتشارات

مؤسسه فرهنگی هنری دیباگران تهران  
[bookmark@mft.info](mailto:bookmark@mft.info)

## ❖ مقدمه نویسندگان

این روزها کوچینگ به عنوان یک شغل و حرفه‌ی جذاب، مورد توجه و اقبال قرار گرفته است. بسیاری از کسانی که از یک طرف دغدغه‌ی یاری‌رسانی به دیگران را دارند و از طرف دیگر به دنبال یک شغل پویا و منعطف هستند، تمایل دارند وارد حرفه‌ی کوچینگ شوند. برخی از افراد، کوچینگ را به عنوان شغل دوم خود در نظر می‌گیرند و برخی دیگر به عنوان شغل اصلی به آن نگاه می‌کنند. احتمالاً شما هم که این کتاب نظرتان را جلب کرده است و آن را ورق می‌زنید، تمایل دارید وارد حرفه و شغل جذاب کوچینگ شوید. اگر این طور است، این کتاب می‌تواند به شما در این زمینه کمک کند و شما را با دنیای کوچینگ آشنا نماید.

کتاب حاضر در هفت فصل سامان یافته است، که در فصل اول به چیستی و چرایی کوچینگ اشاره می‌کنیم و نگاهی نیز به دستاوردهای فردی و سازمانی کوچینگ خواهیم داشت. در ادامه‌ی فصل اول به مقایسه‌ی کوچینگ با روش‌های مشابه، از قبیل مشاوره، منتورینگ، روان‌درمانی و آموزش می‌پردازیم. در فصل دوم، به اصول بنیادین کوچینگ اشاره خواهیم کرد؛ اصولی که برای ورود به دنیای کوچینگ باید آن‌ها را در ذهن خود پیروانید. فصل سوم به معرفی شایستگی‌های کوچینگ اختصاص یافته است، در این فصل بیان می‌شود، که شما به عنوان کوچ باید به چه شایستگی‌ها و صلاحیت‌هایی مجهز باشید. در فصل چهارم، فرآیند اداره‌ی جلسات کوچینگ بر اساس مدل ARNA را معرفی می‌کنیم. در فصل پنجم، تعدادی از تکنیک‌های کاربردی کوچینگ، مورد بررسی قرار می‌گیرند. در فصل ششم، تخصص‌ها و ژانرهای کوچینگ معرفی می‌شوند. در نهایت، در فصل هفتم به این موضوع اشاره خواهیم کرد، که برای موفقیت در شغل کوچینگ چه کارهایی باید انجام دهید و به چه نکاتی توجه کنید. در پایان، از شما خوانندگان گرامی که با پیشنهادات ارزشمند خود، ما را در ارتقای این کتاب یاری می‌کنید، کمال تشکر را داریم.

نویسندگان

دکتر غلامحسین رادمرد قدیری، دکتر مصطفی جهانگیر

## ◆ سخن آرناکوچینگ

از دوران نوجوانی همواره درگیر پاسخ این پرسش بودم، که چرا افراد در تعامل با یکدیگر، به طور شفاف عمل نمی‌کنند؟ یکی از دلایل، عدم شناخت کافی فرد از خودش است؛ یعنی فرد هنوز ارزش‌ها و انتظارات خودش را به خوبی نمی‌شناسد. دلیل دیگر این است، که فرد در ارتباطاتش با دیگران، برای آشنا شدن با ارزش‌ها و انتظارات طرف مقابل، کمتر وقت و انرژی می‌گذارد. بنابراین به سرعت آن‌ها را قضاوت کرده و می‌خواهد با برداشتهای خود، ارتباطش را با آن‌ها را مدیریت کند.

خوشبختانه چندین سال پیش، طی مطالعاتی که داشتم با مهارت کوچینگ آشنا شدم و با بررسی عمیق دریافتم، که این مهارت یک راه حل واقعی و موثر برای مسئله فوق است، به طوری که فرد با ایجاد شفافیت در خود، می‌تواند در برقراری ارتباط موثر با دیگران موفق شود.

پس از آشنایی با مهارت موثر کوچینگ، بر آن شدم تا آن را به هموطنانم معرفی کنم. بدین منظور شرکت دانش بنیان رشد فرد و کسب‌وکار آرناراه، با برند آرناکوچینگ تأسیس کردم. آرناکوچینگ از سال ۱۳۹۴، اقدام به برگزاری جلسات کوچینگ و همچنین آموزش مهارت کوچینگ، به علاقه‌مندان این حرفه نموده است.

با توجه به اینکه دانش کوچینگ در ایران دانش بسیار جدیدی است، آرناکوچینگ تصمیم گرفته است با راه‌اندازی واحد تحقیق و توسعه، این دانش را در کشور بومی کند و محتوای آموزشی را برای دوره‌های کوچینگ فراهم نماید. نتیجه‌ی آن ترجمه‌ی دو کتاب پنجاه ابزار برتر کوچینگ و کسب‌وکار کوچینگ و تألیف دو کتاب مهارت‌های پایه‌ی کوچینگ و کوچینگ برای رهبران و مدیران بوده است.

این کتاب نیز به عنوان کتاب پنجم در این زمینه، به زیور طبع آراسته شده است، تا کوچینگ را به عموم علاقه‌مندان معرفی کند. مطالب این کتاب، بر اساس منابع علمی و تجربیات پژوهشگران و کوچ‌های حرفه‌ای آرناکوچینگ نوشته شده است. این کتاب که آمیزه‌ای از دانش و تجربه است، به عنوان کتاب درسی در دوره‌های آموزشی آرناکوچینگ، تدریس می‌شود.

غلامحسین رادمرد قدیری

موسس و مدیرعامل آرناکوچینگ