

آموزش کوچینگ حرفه‌ای، به چه اصولی نیاز دارد؟  
شاید همه ما به یک کوچ (coach) نیاز داریم؛ فردی که بتواند به خوبی به حرف‌های ما گوش کند، بازخوردهای صریح و روشن بدهد و در نهایت برای رسیدن به اهدافمان، راهنمای ارزشمندی باشد.

بله، تمامی این موارد به کمک کوچینگ دست‌یافتنی است؛  
البته کوچی که توانسته باشد آموزش کوچینگ حرفه‌ای را پشت سر گذاشته و تمامی مهارت‌های لازم را کسب کرده باشد.

## از کوچینگ بدانیم:

جالب است بدانید، اگرچه کوچینگ قدمت چندان طولانی ندارد،  
اما از زمان ظهور رسمی‌اش در سال 2000 میلادی تاکنون، توانسته در حوزه‌های مختلفی مانند  
بیزینس کوچینگ (کوچینگ کسب و کار)، کوچینگ فردی، کوچینگ سازمانی، کوچینگ شغلی و...  
گسترش یافته و تاثیرات عمیقی را روی افراد و سازمان‌ها ایجاد کند.  
بدین ترتیب، هر کوچ آموزش دیده و حرفه‌ای می‌تواند با پرسش سوالات هدفمند، گوش دادن فعال، بازخورد اثربخش  
و در نهایت دعوت به اقدام، پیگیری و رفع مشکلات، به مراجعه‌کننده کمک کند  
تا نسخه قابل قبول‌تر و بسیار توانمندتری را در زندگی شخصی، کاری و ارتباطی خود ارائه دهد.

## داستان کوچینگ از کجا شروع شد؟

اولین بار اصطلاح کوچ، به ارتباط معلم و دانشجویی گفته می‌شد که به پشت سر گذاشتن  
موفقیت‌آمیز امتحانات دانشجویان دانشگاه آکسفورد منجر می‌شد.  
اگر بخواهیم همانند خود کوچینگ، واضح‌تر صحبت کنیم، باید بگوییم، واژه کوچینگ،  
به فرایندی اطلاق می‌شود که می‌تواند افراد را از جایی که در حال حاضر هستند،  
به نقطه‌ای انتقال دهد که همواره در طلب رسیدن به آن هستند! اصطلاح کوچینگ به صورت رسمی‌تر  
و در سال 1861، به تمام مربیان ورزشی اطلاق شد؛ افرادی که تلاش می‌کردند ورزشکاران را به اهداف ورزشی خود  
برسانند.

در سال‌های بعد از آن، کوچینگ با فعالیت حوزه‌های مختلفی مانند آموزش به افراد بالغ،  
آموزش آگاه‌سازی گروه‌های بزرگ، توسعه شخصی و دیگر زیرشاخه‌ها روان‌شناسی،  
توسعه یافت و در سال 2000، دانشگاه سیدنی اولین بار واژه کوچینگ روانشناسی

را به عنوان یک واحد مطالعاتی پیشنهاد داد و متعاقب آن، مجلات، کرسی‌ها و دروس آکادمیک زیادی برای این حوزه به وجود آمد.

پس از آن و با گسترش کوچینگ و اقبال عموم از این رشته، آموزش کوچینگ، به امری تخصصی تبدیل شد و افراد علاقمند می‌توانستند برای حوزه‌های مختلف کوچینگ فردی، مانند کوچینگ روابط، کسب و کار، شغل، سازمان و ... دوره‌های مربوطه را بگذرانند.

## اصول کوچینگ در آموزش کوچینگ

کوچینگ اصول بسیار مهم و مشخصی دارد و هر کوچینگی در زمان آموزش خود، باید این اصول را به طور کامل یاد بگیرد:

- توسعه مهارت‌ها و باورهای اصلی و یافتن قدرت درک بالا
- کسب توانایی در پرسیدن سوالات قدرتمند که منجر به دریافت پاسخ‌های ارزشمند شود.
- دریافت کمک‌های عملی برای برنامه‌ریزی تعهدات کوچینگ
- رفع موانع اصلی در جهت رسیدن به یک کوچینگی عالی
- ایجاد احساس اعتماد به نفس و بالا بردن توانایی کوچ کردن در هر سطحی

فردی که بتواند تمامی این مهارت‌ها را به خوبی بیاموزد، دیگر در نگاه عموم، به عنوان یک سخنران انگیزشی، قلمداد نمی‌شود، بلکه به راهنمای قدرتمندی تبدیل می‌شود که رشد زیادی را در افراد ایجاد می‌کند.

## کوچینگ را باید از منتوری جدا دانست

همانطور که اشاره شد، کوچینگ در تعریف رسمی خود، به افراد با تجربه‌ای گفته می‌شود که وظیفه حمایت از مراجعه‌کنندگان را دارند تا آنها بتوانند با دریافت آموزش‌ها و راهنمایی‌های لازم به اهداف شخصی و یا حرفه‌ای خود دست یابند.

با این حال، منتوری نیز همانند روابط استاد و شاگردی است که در آن، فرد تلاش می‌کند با آموزش‌هایی که از فرد با تجربه‌تر کسب می‌کند، مهارت‌های خود را در زمینه مشخصی افزایش دهد.

با این ترتیب، می‌توان منتورینگ و کوچینگ را مشابه دانست، اما تفاوت ماجرا، در نوع عملکرد این دو است: کوچینگ، نیاز به دانش خاصی مگر در بحث کوچینگ کسب و کار ندارد، رابطه کوتاه مدتی را با مراجعه کننده ایجاد می‌کند، دارای عملکرد اجرایی است، در حالی که منتورینگ با عملکرد توسعه‌ای به مراجعه کننده کمک می‌کند، رابطه بلند مدت ایجاد می‌کند و نیاز به دانش دارد.

## برای چه حوزه‌هایی آموزش کوچینگ وجود دارد؟

کوچینگ، شاخه‌های مختلفی را دربرمی‌گیرد و افراد می‌توانند در حوزه‌های زیر آموزش‌های کوچینگ را بگذرانند:

### بیزینس کوچینگ:

مربیگری کسب و کار یا بیزینس کوچینگ، یکی از انواع پرطرفدار کوچینگ است که در آن کوچ، تلاش می‌کند، راهنمایی‌ها و بازخوردهای لازم را برای مراجعه کننده فراهم کند تا او بتواند به اهداف کسب و کاری خود دست یابد.

از مهم‌ترین کمک‌هایی که کوچینگ به کوچی در زمینه کسب و کار می‌کند، در موارد زیر خلاصه می‌شود:

- کمک به راه‌اندازی و رشد کسب‌وکار
- تلاش برای افزایش **فروش**، درآمد و سودآوری
- کاهش هزینه‌های غیرضروری سازمان
- بهبود بهره‌وری کارکنان
- افزایش دلبستگی کارکنان برای کاهش نرخ خروج آنها و جذب استعدادها
- مدیریت ارتباط با مشتری
- افزایش اثربخشی استراتژی‌های بازاریابی
- تقویت جایگاه برند سازمان
- افزایش بهره‌وری و بهبود فرآیندهای سازمانی

## کوچینگ فردی:

کوچینگ فردی (Personal Coaching) را می‌توان مجموعه انواع کوچینگ‌ها دانست. در این کوچینگ، کوچ تلاش می‌کند فرد مراجعه‌کننده بتواند به اهداف رشد، کسب و کار، ارتباطات و مسائل شغلی خود دست یابد و برای اینکار با مواردی مانند پرس‌وجو، بازخورد صریح و روشن، درخواست و بحث‌های مفید، به کمک کوچی می‌آید تا او به اقدامات عملی دست یابد. در کوچینگ فردی، کوچ و کوچی (فرد مراجعه‌کننده)، به کمک همدیگر، برنامه‌ای را تنظیم می‌کنند تا در نهایت کوچی به بهترین وجه، نیازهای خود را برطرف کند.

## کوچینگ موفقیت:

کوچینگ موفقیت را می‌توان زیرشاخه‌ای از کوچینگ فردی دانست. افراد زمانی که به اهداف و آرزوهای خود دست نمی‌یابند، افسرده، ناراحت و یا حتی خشمگین و عصبانی می‌شوند. این در حالی است که با حضور یک کوچ و بررسی کارهایی که از افراد سرزده، می‌توان ریشه مشکلات را پیدا کرد تا با اقدام و عملکردهایی بهتر، به موفقیت‌های مختلف شغلی، تحصیلی و حتی کاری دست یافت.

## کوچینگ شغلی:

بسیاری از افراد، از شغلی که دارند راضی نیستند و تصور آنها، جایگاهی بالاتر در شغل فعلی و یا حتی تغییر شغل و حرفه خود است.

در کوچینگ شغلی، در ابتدا تلاش می‌شود به صورت شفاف‌تر و صادقانه‌تری به اهداف و عملکرد کوچی نگاه شود تا بعد از ارزیابی صحیح، با رویکرد راه‌حل محور، قدم‌هایی اساسی برای رسیدن به اهداف شغلی برداشته می‌شود تا کوچی بتواند در دوره زمانی مشخص به این اهداف دست یابد.

## کوچینگ سازمانی:

کوچینگ سازمانی می‌تواند تاثیرات بسیار زیادی روی اعضای سازمان و در نتیجه بهره‌وری سازمانی داشته باشد. در طی مطالعات انجام گرفته مشخص شده، شرکت‌هایی که زمانی را در طول هفته و یا ماه، به کوچینگ سازمانی اختصاص می‌دهند، افراد مشتاق‌تر و با انگیزه‌تر از قبل کار می‌کنند، مهارت‌های ارتباطی بهبود یافته و مهارت‌های مدیریت زمان و مانند آن نیز افزایش دارند.

در پایان باید اشاره کنیم، آموزش کوچینگ، برای افرادی که علاقمند به حوزه خودیاری و کمک به دیگران برای بهتر زیستن هستند، می‌تواند حوزه بسیار اغنا کننده‌ای باشد.