MERCURY

# أدوات الكوتشنج الخمسة

24 – 28 مايو 2027

لندن (المملكة المتحدة)



Dubai - UAE: +971 4 450 5697
Istanbul - Türkiye: +90 539 599 1206
Amman - Jordan: +962 79 712 3347

MERCURY

# أدوات الكوتشنج الخمسة

**المرجع:** 132151_120602 **التاريخ:** 24 – 28 مايو 2027 **المكان:** لندن (المملكة المتحدة) **الرسوم:** Euro 5800

## هدف الدورة:

هدف هذه الدورة التدريبية المكونة من أسبوع هو تزويد المشاركين بالمعرفة الأساسية والمهارات العملية الضرورية لاستخدام أدوات الكوتشنج الخمسة بفاعلية. بنهاية الدورة، سيكون المشاركون قادرين على الاستماع بانتباه، وطرح أسئلة قوية، وتقديم ملاحظات ومقترحات بناءة، ومساعدة في وضع الأهداف وتخطيط العمل، واستخدام تقنيات التصور في ممارسة الكوتشنج.

## اليوم الأول: مقدمة في الكوتشنج وأدوات الكوتشنج الخمسة:

- تعريف الكوتشنج وأهدافه.
- استكشاف فوائد الكوتشنج للأفراد والمؤسسات.
- تقديم أدوات الكوتشنج الخمسة وأهميتها في عملية الكوتشنج.

## الاستماع النشط: قوة الاستماع وإظهار التفاهم:

- شرح أهمية الاستماع النشط في الكوتشنج.
- مناقشة عناصر الاستماع النشط، مثل الحفاظ على اتصال بصري، واستخدام لغة الجسد المناسبة، وتقديم إشارات لفظية.
- تعليم تقنيات مثل إعادة الصياغة، والانعكاس، والتوضيح لإظهار التفاهم.

## جلسة التدريب: مهارات الاستماع النشط:

- تشارك المشاركين في تمارين اللعب الدورية حيث يمارسون الاستماع النشط مع شريكهم.
- تقديم ملاحظات وإرشادات حول مهارات الاستماع الخاصة بهم.
- تشجيع التأمل الذاتي والإدراك الذي يتم اكتسابه من التمرين.

## اليوم الثاني: الأسئلة القوية: فن طرح الأسئلة المهمة:

- استكشاف أنواع الأسئلة القوية المختلفة وأغراضها.
- تسليط الضوء على دور الأسئلة القوية في تسهيل التأمل الذاتي، وتعزيز التفكير النقدي، وتوسيع الاحتمالات.
- مناقشة تفاصيل الاستجواب الفعال، مثل النبرة والوقت المناسب والتسلسل الصحيح للأسئلة.

Dubai - UAE: +971 4 450 5697
Istanbul - Türkiye: +90 539 599 1206
Amman - Jordan: +962 79 712 3347

MERCURY

## جلسة التدريب: طرح الأسئلة القوية:

- تنفيذ أنشطة تفاعلية حيث يمارس المشاركون صياغة الأسئلة القوية وطرحها.
- إنشاء سيناريوهات أو دراسات حالة للمشاركين لتطبيق مهاراتهم في الاستجواب.
- تشجيع تقديم الملاحظات والمناقشة بين الأقران حول تأثير الأسئلة المختلفة.

## اليوم الثالث: إعطاء الملاحظات البناءة والتوجيه للأمام: تعزيز النمو والتطوير:

- شرح أهمية تقديم الملاحظات البناءة والتوجيه للأمام في الكوتشنج.
- مناقشة استراتيجيات تقديم الملاحظات بفعالية، مع التركيز على القواعد ونقاط التحسين.
- تقديم مفهوم التوجيه للأمام كأداة للتطور الموجه للمستقبل.

## جلسة التدريب: إعطاء الملاحظات البناءة:

- مشاركة المشاركين في تمارين اللعب الدورية حيث يمارسون تقديم الملاحظات البناءة.
- تقديم ملاحظات وإرشادات على مهارات تقديم الملاحظات.
- تشجيع التأمل الذاتي والإدراك على النتائج المستفادة من التمرين.

## اليوم الرابع: مساعدة في وضع الأهداف وتخطيط العمل: توجيه نحو النجاح:

- شرح أهمية مساعدة الأفراد في وضع الأهداف وتخطيط العمل في الكوتشنج.
- مناقشة استراتيجيات لتحقيق أهداف قابلة للقياس والتحفيز.
- تعليم تقنيات تحديد الأهداف الذكية وإعداد خطط العمل.

## جلسة التدريب: وضع الأهداف وتخطيط العمل:

- تنفيذ أنشطة تفاعلية حيث يمارس المشاركون وضع الأهداف وتخطيط العمل.
- إنشاء سيناريوهات أو دراسات حالة للمشاركين لتطبيق مهاراتهم في التخطيط والتنفيذ.
- تشجيع التفاعل والمناقشة بين الأقران لمشاركة الأفكار وتبادل الخبرات.

Dubai - UAE: +971 4 450 5697
Istanbul - Türkiye: +90 539 599 1206
Amman - Jordan: +962 79 712 3347

MERCURY

## اليوم الخامس: تقنيات التصور: القوة العقلية للتحقيق:

- شرح أهمية تقنيات التصور في الكوتشنج وتحقيق الأهداف.
- تعريف التصور الإيجابي والاستخدام الفعال للصور العقلية في التحفيز وتعزيز الأداء.
- تدريب المشاركين على تقنيات التصور مثل الصورة الذهنية والتأمل الإيجابي.

## جلسة التدريب: تطبيق تقنيات التصور:

- تنفيذ أنشطة عملية حيث يمارس المشاركون تقنيات التصور المختلفة.
- توفير تعليمات وإرشادات للمشاركين حول كيفية استخدام التصور بفعالية في ممارسة الكوتشنج.
- تشجيع التبادل والمناقشة حول تجارب التصور وتأثيرها في تحقيق الأهداف.

## ختام الدورة:

تختتم الدورة بمراجعة وتقييم للمفاهيم والأدوات الخمسة للكوتشنج التي تم تغطيتها في الأيام الخمسة. يتم توجيه المشاركين لتطبيق المعرفة والمهارات التي اكتسبوها في ممارسة الكوتشنج في الحياة الواقعية. يتم أيضًا تشجيع المشاركين على الاستمرار في تعزيز مهاراتهم من خلال الممارسة والتدريب المستمر.