



أدوات الكوتشنج الخامسة



أدوات الكوتشنج الخامسة

هدف الدورة:

هدف هذه الدورة التدريبية المكونة من 5 أيام هو تزويد المشاركين بالمعرفة الأساسية والمهارات العملية الضرورية لاستخدام أدوات الكوتشنج الخامسة بفعالية. بنهاية الدورة، سيكون المشاركون قادرين على الاستماع بانتباه، وطرح أسلحة قوية، وتقديم ملاحظات ومقترنات بناءة، ومساعدة في وضع الأهداف وتحفيظ العمل، واستخدام تقنيات التصور في ممارسة الكوتشنج.

اليوم الأول: مقدمة في الكوتشنج وأدوات الكوتشنج الخامسة:

- تعريف الكوتشنج وأهدافه.
- استكشاف فوائد الكوتشنج للفراد والمؤسسات.
- تقديم أدوات الكوتشنج الخامسة وأهميتها في عملية الكوتشنج.

الاستماع النشط: قوة الاستماع وإظهار التفاهem:

- 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 للظهور التفاهem.

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 التمارين.

اليوم الثاني: الأسلحة القوية: فن طرح الأسلحة المهمة:

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

جلسة التدريب: طرح الأسلحة القوية:

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

اليوم الثالث: إعطاء الملاحظات البناءة والتوجيه للنظام: تعزيز النمو والتطوير:

- شرح أهمية تقديم الملاحظات البناءة والتوجيه للنظام في الكوتشنج.
- مناقشة استراتيجيات تقديم الملاحظات بفعالية، مع التركيز على القواعد ونقاط التحسين.
- تقديم مفهوم التوجيه للنظام 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 التمارين.

اليوم الرابع: مساعدة في وضع الأهداف وتحطيط العمل: توجيه نحو النجاح:

- شرح أهمية مساعدة الغرير في وضع الأهداف وتحطيط العمل في الكوتشينج.
- مناقشة استراتيجيات لتحقيق أهداف قابلة للقياس والتحفيز.
- تعليم تقنيات تحديد الأهداف الذكية وإعداد خطط العمل.

جلسة التدريب: وضع الأهداف وتحطيط العمل:

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

اليوم الخامس: تقنيات التصور: القوة العقلية للتحقيق:

- شرح أهمية تقنيات التصور في الكوتشينج وتحقيق الأهداف.
- تعريف التصور الإيجابي والاستخدام الفعال للصور العقلية في التحفيز وتعزيز النداء.
- 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 الكوتشينج.
- تشجيع التبادل والمناقشة حول تجارب التصور وتأثيرها في تحقيق الأهداف.

ختام الدورة:

تختتم الدورة بمراجعة وتقدير للمفاهيم والندوات الخمسة للكوتشينج التي تم تطبيقها في الأيام الخمسة. يتم توجيه المشاركين لتطبيق المعرفة والمهارات التي اكتسبوها في ممارسة الكوتشينج في الحياة الواقعية. يتم أيضًا تشجيع المشاركين على الاستمرار في تعزيز مهاراتهم من خلال الممارسة والتدريب المستمر.