



أدوات الكوتشنج الخمسة



أدوات الكوتشنج الخمسة

هدف الدورة:

هدف هذه الدورة التدريبية المكونة من 5 أيام 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 مهارة 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 المشاركون 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 الاستجابات الفعّال، مثل النبرة والوقت المناسب والتسلسل الصحيح للأسئلة.

جلسة التدريب: طرح الأسئلة القوية:

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

اليوم الثالث: إعطاء الملاحظات البناءة والتوجيه للأهم: تعزيز النهو والتطوير:

- شرح أهمية تقديم الملاحظات البناءة والتوجيه للأهم في الكوتشنج.
- مناقشة استراتيجيات تقديم الملاحظات بفاعلية، مع التركيز على القواعد ونقاط التحسين.
- تقديم مفهوم التوجيه للأهم كأداة للتطور الهوجه 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 الاقران لمشاركة الأفكار وتبادل الخبرات.

اليوم الخامس: تقنيات التصور: القوة العقلية للتحقيق:

- شرح أهمية تقنيات التصور في الكوتشنج وتحقيق الأهداف.
- تعريف التصور الإيجابي والاستخدام الفعال للتصور 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 الكوتشنج.
- تشجيع التبادل والمناقشة حول تجارب التصور وتأثيرها في تحقيق الأهداف.

ختام الدورة:

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