

الكوتشينج نعم يمكنني ان اجعلك لايف كوتش

عزيزي القاري يسعي د.كريم عماد في هذا الكتاب الي شرح مهنة الكوتشينج وكيف تدار جلسة الكوتشينج بنجاح ومهارات الاليف كوتش في كل مرحلة اثناء الجلسة كما يوجد مجموعة من الفنيات والاساليب التي تساعدك علي ادارة جلسة الكوتشينج بنجاح ومساعدة المستفيد بطريقة فعالة ونتائج مضمونة فقد تم وضع المعلومات بطريقة عملية بحيث يمكنك بسرعة وبسهولة البدء في إحداث فرق في حياتك وحياة الآخرين ولايف كوتش وهو بمثابة رفيق طريق يسير معك اثناء رحلة حياتك ليكتشف معك بعض الجوانب المهمة والمساحات غير المرئية في شخصيتك للتعرف علي امكانياتك وقدراتك وتفجير الطاقات الكامنة فيه واحلي رفيق ليك هو الكتاب

وهذا الكتاب يعتبر رحلة داخل اعماق نفسك لإكتشافها وإعطاءك الفرصة لتتعرف على ذاتك وتترك شغفك وماذا تريد وكيفية تحقيقه و أساليب مواجهة الأزمات في حياتك وتوصل لأهدافك وتستغل نفسك و قدراتك و مهاراتك أحسن استخدام ممكن فالكوتشينج ليست دورة تدريبية ليست شهادة تحصل عليها وهتساعدك في إنك تشتغل ولكن هي أسلوب حياة وبما أن الامتياز متاح فالجيد جدًا مرفوض وليس هناك تحدي أكبر من تطوير ذاتك وهذا الكتاب يعتبر مرشدك الخاص لتطوير وتحسين حياتك

يتكون هذا الكتاب من 5 فصول كل فصل متعلق بجزئية مهمة فجزء متعلق وفيما يلي نبذة عن كل فصل

الفصل الاول : خاص بمهنة الكوتشينج

يتناول هذا الفصل تعريف مهنة الكوتشينج وما هو دور الاليف كوتش اثناء الجلسة وشرح 9 مفاهيم صحيحة تفرق بين مجال الكوتشينج والمجالات الاخرى وما هي المناهج والاستراتيجيات التي يتبناها مجال الكوتشينج مع شرح الفرق بين كل منهج بالتفصيل وما هو اوجه الاختلاف بين مهنة الكوتشينج والطب النفسي و العلاج النفسي ومجال التدريب

الفصل الثاني : خاص بالاليف كوتش

يتناول هذا الفصل مجموعة من المهارات والصفات يجب ان يتمتع بها الكوتش اثناء الجلسة حتي يجعل المستفيد يفتح علي نفسه ويشعر بأنه ليس في حلقة من التحقيقات وان الاليف كوتش فعلا مستعد لتقديم يد المساعدة اليه فيشعر بالراحة والهدوء وبذلك يستطيع الكوتش ان يميز ويراقب بين الافكار والمشاعر التي تدور في العالم الداخلي للمستفيد وجميع الرسائل التي يرسلها سواء بقصد او بدون قصد سواء بالكلام او بلغة الجسد وينقسم هذا الفصل الي جزئين جزء يتناول الصفات والخصائص الشخصية للاليف كوتش التي تعتبر بمثابة الجسر الذي سوف يعبر من خلاله الكوتش لعالم المستفيد ليشعر به ويهتم بتفاصيل حياته وافكاره ومشاعره والجزء الاخر يتناول الكفاءات المهنية للكوتش التي تعتبر حجر الاساس لبناء جلسة الكوتشينج بطريقة فعالة

الفصل الثالث: خاص بالمستفيد

يتناول هذا الفصل جزء مهم جدا وهو مقاومة المستفيد فأتثناء جلسة الكوتشينج قد تظهر المقاومة في كثر من الحالات بسبب التفاعل بين الاليف كوتش والمستفيد ولكن يمكن ملاحظتها في المستفيد الغير متعاون او ما

يطلق عليه المستفيد المقاوم ودائماً ما تعرقل المقاومة سير الجلسة فهي بمثابة قوي لا شعورية مضاده تظهر اثناء جلسة الكوتشينج وقد يلجأ اليها المستفيد في حالة انه لا يرغب في الكشف عن ذاته او كشف المكبوتات الغير مرغوب في كشفها أي أنها نوع من التغليف الدفاعي للذات وتهدف المقاومة إلى إخفاء ظهور المواد المكبوتة في اللاشعور إلى حيز الشعور كما تهدف الي مقاومة التغير الذي يحدث نتيجة الجلسة ومن هنا نتناول الاسباب الحقيقية لظهور المقاومة ثم نتعرض الي اشكال هذه المقاومة ثم نتوقف لننتعمق في فهم الاستجابات الخاطئة التي من الممكن ان يواجه بها اللايف كوتش مقاومة المستفيد ثم تنتهي الرحلة في هذا الفصل بشرح الاساليب الصحيحة والفنيات والطرق العامة التي يمكن ان يستخدمها اللايف كوتش لتقليل المقاومة والدوران حولها حتي تتحول المقاومة إلى تعاون يؤدي إلى الاستبصار كل هذه المعلومات الدسمة يتم شرحها في بطريقة اكثر تفصيلا تؤدي الي فهمك للموضوع بطريقة سهلة مع شرح امثلة عملية لكل جزء

الفصل الرابع: خاص بأدارة جلسة الكوتشينج

يتناول هذا الفصل شكل وخصائص جلسة الكوتشينج ونبدء الرحلة بالخطوات الرئيسية لإدارة جلسة الكوتشينج حيث ان الاعداد والتهيئة للجلسة هي العمود الفقري لنجاح الجلسة فاللايف كوتش يتعامل مع جزء مهم جدا وحساس وهو الجهاز النفسي للمستفيد ولذلك لابد من الاعداد الجيد للجلسة ويشمل الاعداد كلا من (استعداد اللايف كوتش – استعداد المستفيد – قبول المستفيد للجلسة – معرفة توقعات المستفيد – تنمية مسؤولية المستفيد) يتم شرح كل جزء بالتفصيل ثم نتعمق لنتناول اهم عوامل نجاح جلسة الكوتشينج وهي عبارة عن 18 اسلوب يجب ان يراعيها كلا من اللايف كوتش والمستفيد حتي تنجح الجلسة ثم نتعمق اكثر لنتعرف علي ما هو المناخ النفسي الجيد الذي يجب ان يسود اثناء جلسة الكوتشينج فيجب على اللايف كوتش تهيئة المناخ الذي يسوده التقبل وفهم آراء المستفيد وأفكاره وانفعالاته ومشاعره ودوافعه وحاجاته وإتجاهاته وردود فعله نحو مشكلاته وطرق حلها ولهذا المناخ النفسي مجموعة من المظاهر يتم شرحها والتعرف عليها خطوة بخطوة وبشكل شامل ثم نستكمل الرحلة لنتناول جزء مهم جدا وهو فنيات وأساليب استكشاف الذات للمستفيد حيث ان استكشاف الذات مغامرة مثيرة تتركز على الحاضر أكثر من الماضي وقد تكون خبرة مؤلمة ولكنها يمكن أن تتحول إلى موقف تعليمي ناجح ويساعد اللايف كوتش المستفيد في استكشاف ذاته والتعرف عليها مستخدما 5 اساليب تساعد المستفيد في استكشاف ذاته اكثر واكثر فمن المعروف أنه كلما زاد استكشاف الذات والوعي بالذات وفهم الذات وتقبل الذات كلما نجحت جلسة الكوتشينج ثم نأتي الي ختام هذا الجزء لنتعرف علي التهديدات التي تواجه جلسات الكوتشينج وخطوات الانهاء لها فجلسة الكوتشينج عملية دينامية متغيره من وقت لآخر ومن جلسة لآخرى ونتيجة التفاعل الذي يحدث بين اللايف كوتش والمستفيد قد تتعرض الجلسة لبعض الطوارئ التي تعوقها أو تهددها أو توقفها أو تسبب فشلها فعلاً ومن هذه الطوارئ(التحويل والإحالة) يتم التعرف عليهم بشكل مفصل ثم خطوة الانتهاء وهي اهم خطوة فإنهاية الجلسة يجب ان يكون مخطط لها منذ بدايتها كل هذا واكثر يتم التعرف عليه خلال الرحلة الممتعة في هذا الفصل الشيق

الفصل الخامس

يتناول هذا الفصل تكنيك مهم قد اختاره د.كريم عماد ليساعدك عندما تنتهي من قراءة هذا الكتاب بفهم ما هي الاساليب والفنيات العلاجية التي قد يستخدمها اللايف كوتش اثناء الجلسة والجدير بالذكر ان هذا التكنيك يصلح ان تستخدمه انت في حياتك بمجرد قرائتك لهذا الفصل فهو يتحدث عن (علاج الافكار التلقائية) فائناء جلسة الكوتشينج قد يعبر المستفيد عن مجموعة من الافكار التلقائية هذه الافكار هي النفق المظلم الذي يسير فيه وقد تكون هي السبب في عدم شعوره بالراحة والهدوء ودور الكوتش هو التعرف علي هذه الافكار ومناقشة المستفيد فيها دون ان يشعر المستفيد انه في تحقيق او تحت ضغط وهذا ما يتم شرحه بالتفصيل مع دطر كيفية استخدام هذه الفنية وكيفية تطبيقها باسلوب احترافي مع ذكر امثلة عملية لها حتي تعبر وتستقر الي عقلك وتصبح اسلوب حياة بالنسبة اليك كقارئ يبحث عن العلم والمعرفة