

الكتاب الكوتشينج نعم يمكنني ان اجعلك لايف كوتتش

عزيزي القاري يسعى د. كريم عmad في هذا الكتاب الى شرح مهنة الكوتشينج وكيف تدار جلسة الكوتشينج بنجاح ومهارات الایف كوتتش في كل مرحلة اثناء الجلسة كما يوجد مجموعة من الفنون والاساليب التي تساعدك على 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 كوتتش وهو بمثابة رفيق طريق يسيراً معك اثناء رحلة حياتك ليكتشف معك بعض الجوانب المهمة والمساحات غير المرئية في شخصيتك للتعرف على امكاناتك وقدراتك وتفجير الطاقات الكامنة فيه واحتياطي رفيق لديك هو الكتاب

وهذا الكتاب يعتبر رحلة داخل اعماق نفسك لاكتشافها واعطائك الفرصة للتعرف على ذاتك وتدرك شغفك وماذا تريد وكيفية تحقيقه وأساليب مواجهة الأزمات في حياتك وتوصل لأهدافك وتستغل نفسك وقدراتك ومهاراتك أحسن استخدام ممكناً فالكوتشينج ليست دورة تدريبية ليست شهادة تحصل عليها وتساعدك في إنك تشتغل ولكن هي أسلوب حياة وبما أن الامتياز متاح فالجيد جداً 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 كوتتش اثناء الجلسة وشرح 9 مفاهيم صحيحة تفرق بين مجال الكوتشينج وال المجالات الأخرى وما هي المناهج والاستراتيجيات التي يتبعها مجال الكوتشينج مع شرح الفرق بين كل منهج بالتفصيل وما هو أوجه الاختلاف بين مهنة الكوتشينج والطب النفسي والعلاج النفسي ومجال التدريب

الفصل الثاني : خاص بالايف كوتتش

يتناول هذا الفصل مجموعة من المهارات والصفات يجب ان يتمتع بها الكوتش اثناء الجلسة حتى يجعل المستفيد ينفتح على نفسه ويشعر بأنه ليس في حلقة من التحقيقات وان الاليف كوتتش فعلاً مستعد لتقديم يد المساعدة اليه فيشعر بالراحة والهدوء وبذلك يستطيع الكوتش ان يميز ويرافق 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 الى جزئين جزء يتناول الصفات والخصائص الشخصية للايف كوتتش التي تعتبر بمثابة الجسر الذي سوف يعبر من خلاله الكوتش لعالم المستفيد ليشعر به وبهتم بتفاصيل حياته وافكاره ومشاعره والجزء الآخر يتناول الكفاءات المهنية للكوتش التي تعتبر حجر الاساس لبناء جلسة الكوتشينج بطريقة فعالة

الفصل الثالث: خاص بالمستفيد

يتناول هذا الفصل جزء مهم جداً هو مقاومة المستفيد فأثناء جلسة الكوتشينج قد تظهر المقاومة في كثرة من الحالات بسبب التفاعل بين الاليف كوتتش والمستفيد ولكن يمكن ملاحظتها في المستفيد الغير متعاون او ما

يطلق عليه المستفيد المقاوم ودائما ما تعرقل المقاومة سير الجلسة فهي بمثابة قوي لا شعورية مضاده تظهر اثناء جلسة الكوتشنينج وقد يلجا اليها المستفيد في حالة انه لا يرغب في الكشف عن ذاته او كشف المكبوتات الغير مرغوب في كشفها اي 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 الحقيقة لظهور المقاومة ثم نتعرض الي اشكال هذه المقاومة ثم نتوقف لنتعمق في فهم الاستجابات الخاطئة التي من الممكن ان يواجه بها الاليف كوتشن مقاومة المستفيد ثم تنتهي الرحلة في هذا الفصل بشرح الاساليب الصحيحة والفنينات والطرق العامة التي يمكن ان يستخدمها الاليف كوتشن لتقليل المقاومة والدوران حولها حتى تتحول المقاومة إلى تعاون يؤدي إلى الاستبصار كل هذه المعلومات الدسمة يتم شرحها في بطريقة اكثرا تفصيلا تؤدي الي فهمك للموضوع بطريقة سهلة مع شرح امثلة عملية لكل جزء

الفصل الرابع: خاص بأدارة جلسة الكوتشنينج

يتناول هذا الفصل شكل وخصائص جلسة الكوتشنينج ونبذة الرحلة بالخطوات الرئيسية لإدارة جلسة الكوتشنينج حيث ان الاعداد والتهيئة للجلسة هي العمود الفقري لنجاح الجلسة فاللایف كوتشن يتعامل مع جزء مهم جدا وحساس وهو الجهاز النفسي للمستفيد ولذلك لابد من الاعداد الجيد للجلسة ويشمل الاعداد كلا من (استعداد الاليف كوتشن - استعداد المستفيد - قبول المستفيد للجلسة - معرفة توقعات المستفيد - تنمية مسؤولية المستفيد) يتم شرح كل جزء بالتفصيل ثم نتعمق لنتناول اهم عوامل نجاح جلسة الكوتشنينج وهي عبارة عن 18 اسلوب يجب ان يراعيها كلا من الاليف كوتشن والمستفيد حتى تنجح الجلسة ثم نتعمق اكثر لنتعرف على ما هو المناخ النفسي الجيد الذي يجب ان يسود اثناء جلسة الكوتشنينج فيجب على الاليف كوتشن تهيئة المناخ الذي يسوده التقبل وفهم آراء المستفيد وأفكاره وانفعالاته ومشاعره ودوافعه وحاجاته وإتجاهاته وردود فعله نحو مشكلاته وطرق حلها ولها المناخ النفسي مجموعة من المظاهر يتم شرحها والتعرف عليها خطوة بخطوة وبشكل شامل ثم نستكمل الرحلة لنتناول جزء مهم جدا وهو فنون 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 الاليف كوتشن 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 الكوتشنينج ثم نأتي الى ختام هذا الجزء لنتعرف على التهديدات التي تواجه جلسات الكوتشنينج وخطوات الانهاء لها فجلسه الكوتشنينج عملية دينامية متغيرة من وقت لآخر ومن جلسة لآخر ونتيجة التفاعل الذي يحدث بين الاليف كوتشن والمستفيد قد تتعرض الجلسة لبعض الطوارئ التي تعيقها أو تهددها أو توقفها أو تسبب فشلها فعلاً ومن هذه الطوارئ (التحويل والإحالة) يتم التعرف عليهم بشكل مفصل ثم خطوة الانتهاء وهي اهم خطوة في إنتهاء 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 والفنينات العلاجية التي قد يستخدمها الایف كوتشر اثناء الجلسة والجدير بالذكر ان هذا التكنيك يصلح ان تستخدمه انت في حياتك بمجرد قرائتك لهذا الفصل فهو يتحدث عن (علاج الافكار التلقائية) فأثناء جلسة الكوتشرينج قد يعبر المستفيد عن مجموعة من الافكار التلقائية هذه الافكار هي النفق المظلم الذي يسبر فيه وقد تكون هي السبب في عدم شعوره بالراحة والهدوء ودور الكوتشر هو التعرف على هذه الافكار ومناقشة المستفيد فيها دون ان يشعر المستفيد انه في تحقيق او تحت ضغط وهذا ما يتم شرحه بالتفصيل مع نظر كيفية استخدام هذه الفنية وكيفية تطبيقها باسلوب احترافي مع ذكر امثلة عملية لها حتى تعبر وتسقر الي عقلك وتصبح اسلوب حياة بالنسبة اليك كقارئ يبحث عن العلم والمعرفة