

# فراکوچ - مرکز آموزش کوچینگ ایران

مرکز آموزش کوچینگ ایران

کتاب راهنمای کوچینگ (مربی گری) - فرایند ، اصول و مهارت ها

دانلود رایگان کتاب راهنمای کوچینگ (مربی گری) - فرایند ،  
اصول و مهارت ها

The Coaching Manual : The definitive guide to the process, principles and skills of personal coaching

Julie Starr

کوچینگ یک رابطه‌ی حمایتی و دو طرفه است که در آن کوچ به مراجع خود کمک می‌کند تا با تمرکز بر هدف انتخاب شده به نتایج مورد نظر دست پیدا کند.

کوچینگ علاوه بر مهارت می‌تواند یک فلسفه و نگرش در کار و زندگی باشد. افرادی که مهارت‌های کوچینگ را می‌آموزند بر بدست آوردن نتایج تمرکز می‌کنند، خوب گوش می‌کنند و بسیار زیاد پرسش می‌کنند. این افراد در محیط کار خود و یا حتی در زندگی شخصی به دیگران کمک می‌کنند تا به نتایج دلخواه برسند و از این طریق اهداف کسب و کار یا اهداف مشترک زندگی شخصی محقق شود.

شغل کوچینگ در سال‌های اخیر رشد چشم‌گیری داشته به طوری که در آمارها جزو تاثیرگذارترین روش‌ها و ابزارهای توسعه‌ی رهبری سازمانی معرفی شده است.

فرآیند کوچینگ فرآیند زیبایی است به این دلیل که همزمان که فرد در نقش مربی به دیگر افراد کمک می‌کند، بر توسعه‌ی شایستگی‌های خود هم سرمایه‌گذاری کرده است. به همین دلیل کوچینگ نه تنها درباره‌ی آدم‌های دیگر است بلکه درباره‌ی خود شما و موفق شدن تان است.



دانلود کتاب راهنمای کوچینگ

## فهرست مطالب کتاب راهنمای کوچینگ:

Chapter 1 Introduction 1

The purpose of this book 2

What is personal coaching? 3

Coaching: In business 8

Personal coaching: Life/lifestyle 10

A comparison of coaching and therapy 11

Summary: Introduction 13

Chapter 2 Collaborative coaching 15

What does collaborative coaching mean? 16

Non-directive versus directive language 16

Attributes of a good coach 22

Summary: Collaborative coaching 26

Chapter 3 Coaching principles or beliefs 29

Operating principles for coaches 30

Maintain a commitment to support the individual 31

Build the coaching relationship on truth, openness and trust 36

The coachee is responsible for the results they are generating 39

The coachee is capable of much better results than they are currently generating 43

Focus on what the coachee thinks and experiences 45

Coachees can generate perfect solutions 47

The conversation is based on equality 51

Summary: Coaching principles or beliefs 52

Chapter 4 Coaching process and structure 55

Four stages of a coaching assignment 57

Stage one - establish the context for coaching 59

Stage two - create understanding and direction 72

Stage three - review/confirm learning 85

Stage four - completion 92

A framework for coaching 99

Summary: Coaching process and structure 102

Chapter 5 Fundamental skills of coaching 105

Can anyone coach? 106

Skill one - building rapport or relationship 107

Skill two - different levels of listening 128

Skill three - using intuition 141

Skill four - asking questions 147

Skill five - giving supportive feedback 163

Summary: Fundamental skills of coaching 183

Chapter 6 Barriers to coaching 185

Physical and environmental barriers 186

Barriers relating to the coach's behaviour and belief 189

Summary: Barriers to coaching 213

Chapter 7 Summary and close 217

Key points of learning 218

The future of coaching 222

Taking your learning forward 222

Appendix 1 Coaching overview document

**دانلود کتاب راهنمای کوچینگ**