

سلف کوچینگ چیست؟

چکیده مطالب

- [سلف کوچینگ \(self coaching\) یعنی چه؟](#)
- [سلف کوچینگ با نگرش ما نسبت به خودمان شروع می شود](#)
- [مزایای سلف کوچینگ](#)
- [سلف کوچینگ در پاسخ به چالش ها](#)
- [موارد ضروری در self coaching](#)
- [نکات self coaching](#)
- [درخواست مشاوره](#)
- [مشاوره آموزشی رایگان](#)

سلف کوچینگ (self coaching) یعنی چه؟

سلف کوچینگ یا همان کوچینگ فردی فرایندی است که در آن رشد و پیشرفت فردی ما، معمولاً همزمان با دوره

تغییر رفتاری ما، هم در زمینه شخصی و هم در زمینه حرفه ای حاصل میشود. در واقع این مجموعه ای از [مهارت](#)

[های کوچینگ](#) و تکنیک های به روزی هست که هر کسی میتواند برای اعمال و ایجاد تغییرات پایداری استفاده

کند. (معمولاً وقتی که افراد بخواهند کنترل اعمال و اعتقاداتان را بدست آورند از این مجموعه، استفاده میکنند

و در جهت ایجاد تغییرات مثبت در زندگی تلاش می کنند.)

سلف کوچینگ با نگرش ما نسبت به خودمان شروع می شود

چگونه خود را می بینیم؟ سلف کوچینگ موثر در واقع شامل خودارزیابی به عنوان فرایندی در حال پیشرفت است. به عبارتی پذیرش ما در برابر یادگیری و تغییر ، و اتخاذ طرز تفکری که از این دیدگاه حمایت میکند، سلف کوچینگ نامیده میشود.

هدف از روش سلف کوچینگ این است که به شما کمک کند تا تغییراتی در زندگی روزمره خود ایجاد کنید. به شما راهی را نشان می دهد تا بتوانید اهداف و مقاصدتان را از طریق استراتژی های مناسب شناسایی و دنبال کنید. تا در حالی که روش های ذاتی ، خلاقانه و حل مسئله بیابید ، بتوانید از حداکثر پتانسیلتان استفاده کنید.



مزایای سلف کوچینگ

اگر کوچی سراغ ندارید و کسی در دسترس شما نیست، در این گونه مواقع سلف کوچینگ گزینه مناسبی است،

مزایای اصلی آن عبارتند از:

- افزایش آگاهی از نقاط قوت و توانایی های.
- افزایش آگاهی از افکار ، الگوها و عادات.
- درک حق انتخاب شما درمورد این که کدام فکر ، الگو یا عادت به شما کمک میکند یا مانع شما می شود.
- افزایش اعتماد به نفس ، خودآگاهی ، اراده ، انگیزه و توانایی حل مسئله.

سلف کوچینگ در پاسخ به چالش ها

سلف کوچینگ ممکن است به یک پاسخ خودکار در برابر چالش ها تبدیل شود! در فرایند مفید سلف کوچینگ

شما میتوانید تفکر ، ایده ها و اعتقاداتان را بیابید و به نتیجه دلخواه برسید. همچنین به شما آموزش می دهد که

متفاوت ببانیدشید و سپس میتوانید کنترل بیشتری بر زندگی خود داشته باشید. البته مهم تر از همه، با سلف

کوچینگ باید سرعت خود را کم کنید ، هوشیار باشید و با خود مشورت کنید و ببینید که چه چیزی برای شما

مناسب یا نامناسب است.

موارد ضروری در self coaching

برای راهنمایی ، نظارت ، پایداری و ارزیابی پیشرفت از تمرینات و فرم های کوچینگ استفاده کنید. به جای اینکه فقط برای ایجاد تغییر و انگیزه گرفتن سعی کنید، یک برنامه سلف کوچینگ معقول و کاملاً مشخص را دنبال کنید. عوامل زیر شانس شما برای داشتن یک تجربه سلف کوچینگ موثر را افزایش میدهند.

نکات self coaching

1. بنویسیدش!

نوشتن افکار ، احساسات ، ایده ها و برنامه های شما نه تنها انگیزه شما را بیشتر میکند بلکه شانس موفقیت شما را نیز افزایش می دهد. ایده ها ، راه حل ها و امکانات جدید به دنبال خلاقیت شما ایجاد میشوند.

2. سوالات درستی بپرسید و منتظر پاسخ ان باشید.

در سلف کوچینگ self coaching ، باید سوالاتی بپرسید که بیشتر ذهنیت شما را به سمت ایجاد راه حل هدایت کند تا خود مشکل. تمرکز بر راه حل ها ، یکی از سریع ترین روش های سلف کوچینگ برای رسیدن به موفقیت است. یکی از ساده ترین سوال هایی که میتوانید از خود بپرسید این است که: ساده ترین و راحت ترین کاری که اکنون می توانم انجام دهم چیست؟ چه چیزی میتواند در یافتن راه حل و یا بکارگیری ان به کمک کند؟

چگونه متفاوت فکر کنم و از زاویه ای دیگری به مشکل نگاه کنم؟ اگر نمی ترسیدم اولین کاری که برای حل این

مسئله انجام میدادم چی بود؟

3. با ذهنی باز پذیرای ایده های جدید باشید.

نیکی از نتایج مشترک ناشی از [آموزشهای کوچینگ](#) و زندگی مشترک ، این است که بسیاری از افراد بلافاصله در

برابر ایده های جدید مقاومت می کنند. تجربه من نشان داده که ما از تجربیات گاه دردناک یاد می گیریم که نباید

در هر چیزی تغییر ایجاد کنیم. ما باید پذیرای ایده های جدید باشیم. الگوهای قدیمی را کنار بگذارید و با راه

حل های خلاقانه به نتیجه دلخواهتان نزدیکتر شوید.



4. برای موفقیت هایتان جشن بگیرید!

فکر نکنید که موفقیت های شما تنها به خاطر سرنوشت، شانس یا شخص دیگری بوده اند. هرچه بیشتر قدر و ارزش موفقیت ها و دستاوردهایتان را بفهمید و ان ها را باور کنید ، عزت نفس و اعتماد به نفس درونیتان را افزایش می دهید. شانس داشتن موفقیت شخصی و جشن گرفتن را از خود میگیرد. پس کمی وقت بگذارید و دستاوردهای خود را ، هر چقدر کوچک ، ثبت کنید.

5. توقع بیش از حد ایجاد نداشته باشید!

خودتان را در انبوه کارهایی که باید انجام دهید ، غرق نکنید تا احساس بدی به شما دست ندهد. این مشکل غالباً به دلیل عدم اعتماد به نفس است و در نتیجه شما به دنبال جلب رضایت بیش از حد هستید. نسبت به توانایی های خود واقع بین باشید – برای آنچه که باید تحویل دهید زمان بیشتری بخرید – و سپس آن را قبل از موعود تحویل دهید.

6. نه گفتن را یاد بگیرید.

برای آن که مزیت اصلی سلف کوچینک را بفهمید ، باید واقعاً نحوه نه گفتن را بیاموزید، باید سوالاتی از قبیل به چه کسی و کی باید نه بگویم را به درستی پاسخ دهید. هرچه بیشتر روی فرایند تغییر زندگی خود کار کنید ،

بیشتر میفهمید که بطور روزمره (و اغلب ناخودآگاه) چه قدر بله میگویید و درخواست هایی را قبول میکنید. این موارد ممکن است مانع بهره وری و موفقیت شما شوند. کی از دلایلی اصلی که ما به موفقیت نمیرسیم این است که جای اضافه کرده بیشتر از خودمان کم میکنیم. مثلاً فکر کنید که چه فعالیت هایی را می توانید واگذار کنید یا به طور کامل از بین ببرید.

7. بارتان را سبک کنید!

در سلف کوچینگ می آموزید مسئولیت اشتباهات و کاستی های خود را بر عهده بگیرید. مسئولیت پذیری و مالکیت ، شما را به موقعیت مشخص و بهتری میرسانند – به معنای واقعی کلمه می توانند بار شما را سبک کند! لیستی از عادت ها یا الگوهای پنهانتان تهیه کنید که در واقع بهترین حالت را برای شما ایجاد نمی کنند. هرچه مسئولیت پذیری بیشتری داشته باشید ، نقاط قوت و مهارت های برتر شما بهتر می درخشند و در نتیجه بهتر میتوانید از آن ها برای دستیابی به موفقیت استفاده کنید.

8. مسئولیت پذیری دلسوزانه

برای افزایش احساس مسئولیت پذیری بر دو موضوع اساسی تمرکز کنید: آگاهی و پاسخگویی. تا زمان که از [سلف](#)

[کوچینگ](#) استفاده کنید ، مسئولیت پذیری به معنای پاسخگویی است. ارزیابی و مشاهده افکار و اعمال شما با

بینشی متفاوت میتواند به افزایش پاسخگویی و تمایل برای ایجاد پیشرفت های منجر شود.

9. کمتر کار کنید

برای اینکه انرژی و زمان بیشتری داشته باشید، کمتر کار کنید! واقعا چطور می توان برای داشتن زمان بیشتر کار

کمتری انجام دهید؟ ما زمان زیادی را برای تسلط بر نقاط ضعفتان صرف می کنیم. در عوض ، در حوزه و یا زمینه

ای ماهر شوید که استعدادش را دارید. یکی از سوالات عالی که میتوانید از خودتان بپرسید این است که: “چه

کسی می تواند برای من، کاری که اکنون انجام میدهم را بهتر انجام دهد؟



10. حداکثر زندگی را تجربه کنید.

هر چقدر در جنبه های عادی زندگی روزمره خود انرژی و نشاط بیشتری داشته باشید ، برای کنترل فراز و نشیب ها و برطرف کردن موانع، آمادگی بیشتری دارید.

11. قدرشناس باشید.

با سلف کوچینگ یاد میگیرید شکرگزار باشد تا هم در اوقات خوب و هم در بد بدرخشید. همه ما تجربه اش را داشته ایم، قدرشناسی به ما این قدرت را می دهد تا در هر موقعیتی چیزهای خوب را پیدا کنیم و قوی تر از قبل رشد کنیم و به موفقیت برسیم.

12. ارزش اصلی و درونی را دریابید.

این مسئله در دنیای امروزی شرکت ها کمیاب شده است و مسئولیت پذیری گاهی اوقات مانند قرار گرفتن در

معرض بیماری بسیار مسری و محدود کننده شغل است! در این عرصه ، من به این نتیجه رسیده ام که [سلف](#)

[کوچینگ](#) در کارهای ساده ای مثل نظارت به خوبی کار می کند. قبل از شروع هر کاری از خود بپرسید: “این چه

فایده ای دارد؟”

13. تغذیه طبیعی

با وجود تمام زحماتی که میکشید ، چگونه ذخایر درونیتان را پر می کنید؟ به عبارت دیگر ، شما به طور طبیعی

چگونه تغذیه می کنید؟ هر کسی راهی دارد تا انرژی خود را دوباره شارژ کند و مخزن خود را از سوختش پر کند.

برای بعضی ها این طبیعت است ، برای برخی دیگر کتاب یا موسیقی خوب است. هرچه که باشد ، باید در برنامه

شلوغ خود آگاهانه برای آن وقت بگذارید. لیستی از آن خود تهیه کنید و زمانی برای آنها را به طور هفتگی در

تقویم خود تنظیم کنید.

14. اهدافتان را تقسیم کنید

کوچک ، بزرگ است! اهدافتان را در به مراحل کوچکی تقسیم کنید تا پروژه یا هدف شما امکان پذیر تر باشد. فراموش نکنید که احساس داشتن کارها و اهداف بزرگ و زیاد ، به سکون و تعلل منجر میشود. چرخه حرکت میکرو Sarks ابزاری بسیار مناسب است. در دایره مرکزی ، هدفی را که می خواهید به آن برسید یادداشت کنید. “حرکت میکرو” یک عمل یا قدم کوچک است که می تواند در یک بازه زمانی بین ۵ ثانیه تا ۵ دقیقه انجام شود. هر قسمت از دایره شما یک توالی ۵ ثانیه تا ۵ دقیقه را نشان می دهد. اکنون در هر بخش ، هدف را به شش عمل کوچکتر تقسیم کنید. هر اقدامی که انجام شود ، شما را به هدفی که قصد دستیابی به آن را دارید نزدیکتر می کند.

15. آغوشتان را به روی موفقیت باز کنید.

دائما تلاش کردن کار سختی به نظر میاید. در این راه ، ممکن است به نقطه و یا جایی برسید که هر کاری هم که بکنید به جوابی که میخواهید نمیرسید. این طور مواقع ، این قانون را دنبال کنید: بیاستید ، سکوت کنید ، آرام شوید و رها کنید! لحظه ای که این اتفاق بیفتد شما از اینکه چقدر راه حل های خوبی بر سر راه شما قرار می

گیرند یا چه درهایی بدون تلاش باز می شوند و چه امکاناتی به طور ناگهانی در دسترس شما قرار میگیرند ، شگفت زده میشوید. برای موفقیت دائماً تلاش نکنید – گاهی بگذارید به سراغ شما بیاید.



جمع بندی!

سلف کوچینگ یا self coachong آن قدر ها هم کار سختی نیست! احتمالاً قبلاً هم بدون اینکه متوجه شوید این کار را انجام داده اید. سلف کوچینگ در واقع زمانی است که شما با خودآگاهی و تسلط بر احساسات درونی خود، باعث رشد شخصی و پرورش خود میشوید.

بی شک همواره میتوانید نظر کارشناسانه یک روانشناس یا یک [منتور](#) را بپرسید ، اما می توانید فقط به غریزه خود اعتماد کنید و خودتان قاضی شوید! از این گذشته ، هیچ کس شما را بهتر از خودتان نمی شناسد.

و فکر نکنید فقط به این دلیل که خودتان کوچ خودتان هستید و از پس سلف کوچینگ برمیآیید، یعنی ضعیف هستید. در واقع ، هیچ کس کامل نیست ، فارغ از اینکه در چه مرحله ای از زندگی باشند. خودارزیابی به عنوان فرایندی در حال پیشرفت هیچ موردی ندارد. به عبارتی شما در یک مرحله از یک سفر بسیار طولانی به سمت خودسازی و پیشرفت هستید. در حقیقت ، اگر مطمئن هستید که میتوانید اهداف و توانایی هایتان را بشناسید ، یعنی با خودتان مشکلی ندارید و راحت هستید.