

لایف کوچینگ چیست؟

چکیده مطالب

- [لایف کوچ \(life coach\) یا کوچینگ زندگی چیست؟](#)
- [چه کسانی میتوانند از کمک لایف کوچ بهره ببرند؟](#)
- [انواع کوچ ها](#)
- [تفاوت بین لایف کوچ و درمانگر](#)
- [درمانگران کوچ ها](#)
- [کوچ ها چه کمکی میتوانند به شما بکنند؟](#)
- [تأثیر کوچ ها](#)
- [درخواست مشاوره](#)
- [مشاوره آموزشی رایگان](#)

لایف کوچ (life coach) یا کوچینگ زندگی چیست؟

لایف کوچ یا کوچینگ زندگی نوعی حرفه مربوط به حوزه سلامتی اجتماعی بوده که به افراد کمک می کند تا در زندگی خود پیشرفت کنند و موفقیت بیشتری کسب کنند. در واقع، کوچ ها به مشتریان خود در بهبود روابط ، مشاغل و زندگی روزمره کمک می کنند.

کوچ ها به شما کمک می کنند اهداف مشخصی برای خود تعیین کنید ، موانع راه تان را شناسایی کنید و سپس برای غلبه بر هر کدام از این موانع، از راهکارهایی استفاده کنید. با استفاده از این استراتژی ها و راه کار ها ، کوچ ها مهارت های منحصر به فرد شما را هدف قرار می دهند. با کمک کوچ ها شما میتوانید از حداکثر توانایی های

خود استفاده کنید و با پشتیبانی و حمایت آن ها، امکان به اهدافتان و ایجاد تغییرات طولانی مدت را فراهم می شود.



چه کسانی میتوانند از کمک لایف کوچ بهره ببرند؟

بسیاری از افراد برای ایجاد تغییرات مهم در زندگی شان ، مانند شروع کار جدید، به دنبال کوچ ها هستند. با این

حال ، بسیاری از مردم و افراد صرفا برای دستیابی به زندگی شادتر و پرمعناتر به سراغ کوچ ها می روند.

علائم بسیاری وجود دارند که حاکی از نیاز شما به کمک کوچ ها هست. مثلا:

- تحریک پذیری
- استرس و یا اضطراب زیاد
- ناتوانی در ترک عادت های بد
- کمبود احساس رضایت زندگی اجتماعی شما
- احساس نارضایتی در محل کار
- احساس قفل شدن خلاقیت

در سال های اخیر ، کوچ ها در جریان اصلی حضور قابل توجهی داشته اند. در واقع ، تعداد زیادی از مدیران و کارآفرینان با کوچ ها برای دستیابی به موفقیت در زندگی حرفه ای و شخصی خود همکاری میکنند.

انواع کوچ ها

برخی از کوچ ها رویکرد کلی تر و همه جانبه تری دارند ، اما بسیاری از آنها نیز در مناطق خاصی از کمک به دیگران تخصص و تمرکز دارند. برخی از انواع مختلف حوزه های تخصص این کوچ ها عبارت است از:

- کوچ اعتیاد
- مربی امور تجاری ، اجرایی و رهبری
- کوچ شغلی
- کوچ دوستیابی و رابطه
- کوچ رژیم و تناسب اندام
- کوچ امور طلاق

- لایف کوچ خانوادگی
- کوچ مالی
- کوچ سلامتی و تندرستی
- کوچ مهارت‌های زندگی
- کوچ بهداشت روان
- کوچ معنویت
- کوچ ورزشی



تفاوت بین لایف کوچ و درمانگر

شاید همکاری با [کوچ](#) و همچنین شرکت در جلسات روان درمانی ، مزایای یکسانی داشته باشد ، اما هر کدام از

این متخصصان نقش های مشخص و اهداف منحصر به فردی دارند.

برخلاف کوچ ها ، درمانگرها و سایر متخصصان سلامت روان بر بهبودی ، درمان و کمک به افراد برای کنار آمدن با آسیب ها و سایر مسائل گذشته خود تمرکز دارند. در حالی که در همکار با [لایف کوچ](#) میتوانید با برخی از مسائل حل نشده مقابله کنید. کوچ ها نمی توانند اختلالات خلقی ، اختلالات اضطرابی ، اعتیاد یا هر بیماری ذهنی و روانی دیگری را درمان کنند.

درمانگران

- می تواند موارد مربوط به سلامت روانی را درمان کند
- دارای مدرک تحصیلی و مجوز در رشته های مرتبط هستند
- باید به ضوابط و قوانین اخلاقی پایبند باشند

کوچ ها

- نمی توانند بیماری ای را درمان کنند
- به هیچ گونه صلاحیت رسمی یا آموزش آکادمیکی نیاز ندارند
- ملزم به پیروی از قوانین حریم خصوصی بهداشتی نیستند



درمانگران مدرک تحصیلی و مجوز بهداشت روان را دارند. آنها باید ضوابط اخلاقی رعایت کنند و از مقررات مربوط به رازداری و آموزش مداوم پیروی کنند. از طرف دیگر، کوچ ها توسط کسی و یا سازمانی مدیریت نمیشوند و مجبور نیستند از قوانین مربوط به بیمه سلامت (HIPAA) و قوانین حریم خصوصی آن که به محافظت از اطلاعات بهداشتی شخصی مراجعه کمک می کند، پیروی کنند. به این دلایل، حوزه تخصص و کاری کوچ ها هیچگاه مشابه متخصصان سلامت روان نیست. اگر علائم مربوط به بیماری های سلامت روانی را در خود مشاهده کرده اید (مانند احساس ناامیدی، ناتوانی در تمرکز، اختلال در خواب و اختلال در خلق و خوی)، باید در اسرع وقت به متخصص بهداشت روان مراجعه کنید.

کوچ ها چه کمکی میتوانند به شما بکنند؟

یکی از مزایای اصلی همکاری با کوچ ها ، کسب دیدگاهی تازه و آگاهانه در مورد مشکلاتی که با آن روبرو هستید ، است. علاوه بر این بینش جدید در مورد چالش ها ، لایف کوچ به شما کمک می کند تا با الگوهای منفی را که مانع موفقیت شما هستند مقابله کنید.

بسیاری از افراد این همکاری با لایف کوچ را مانند ابزاری برای از بین بردن شکاف بین شرایط فعلی و زندگی خود می دانند. موارد زیر برخی از نتایج مثبتی است که در نتیجه همکاری با کوچ ها به دست آمده:

- تعادل بهتر بین کار و زندگی
- از بین رفتن ترس و اضطراب مداوم
- خلاقیت بیشتر
- امنیت مالی بیشتر
- مهارت های ارتباطی بهتر
- رضایت بیشتر زندگی کار
- روابط قویتر با دوستان و خانواده

علاوه بر موارد فوق ، افراد با کوچ ها همکاری میکنند تا موانعی که در یافتن شریک زندگی یا همسر شما اختلال ایجاد میکنند را بر طرف کنند. بسیاری از افراد همچنین برای شناسایی علایق و ترسیم مسیر ایده آل شغلی خود به دنبال همکاری با کوچ ها هستند. از آنجایی که جلسات معمولاً به طور منظم و طولانی برگزار می شوند ، **کوچ** ها از آنچه که مشتریان برای تغییر ضروری انجام می دهند، مطلع میشوند.

با پشتیبانی و تامین انگیزه لازم برای حرکت ، کوچ ها متوجه توقف مراجعین در برخورد با موانع میشوند و یا از نیاز به ارزیابی مجدد اهداف مشتری آگاه میشوند. در نتیجه ، مشتریان در مقایسه با کسانی که به تنهایی به سمت اهدافشان حرکت میکنند، معمولاً سریعتر و حتی بهتر به اهداف خود می رسند.

تأثیر کوچ ها

شاید افراد پس از همکاری با لایف کوچ ، متوجه مزایا اجتماعی و رفتاری ان بشوند ، اما مطالعاتی نیز انجام شده است که نشان می دهد اقدامات لایف کوچ می تواند در چندین زمینه دیگر نیز مفید باشد:

- یک مطالعه نشان داد که مربیگری فردی و گروهی به کاهش تعلل و بهبود فرایند دستیابی به هدف کمک می کند
- بررسی مطالعات دیگری نشان داد که مربیگری بهداشت و سلامت روان، بهبود خودکارآمدی و توانمندسازی خود را تضمین میکند.
- مطالعه سال ۲۰۲۰ که در *Frontiers in Psychology* منتشر شد نشان داد که مداخلات و اصلاحات مربیگری مبتنی بر رهبری می تواند برای افزایش رفاه و بهبود عملکرد در سازمان ها موثر باشد.

تحقیقات همچنین حاکی از آن است که [کوچینگ زندگی](#) می تواند مجموعه ای از تأثیرات مثبت دیگری را از جمله بهبود بینش شخصی و بهبود بازتاب خود را به دنبال داشته باشد. همچنین ممکن است به بهبود سلامت روان و کیفیت زندگی کمک کند.

