

## کلیه مهارت های فردی و اجتماعی کوچینگ

### چکیده مطالب

- [مهارت های اصلی و کلیدی کوچینگ کدامند؟](#)
- [مثالهایی از مهارت های کوچینگ](#)
- [چگونه مهارت های کوچینگ را ارتقا دهیم](#)
- [چگونه مهارت های کوچینگ را برجسته کنیم](#)
- [مهارت های کوچینگ در محل کار](#)
- [مهارت کوچینگ برای یک رزومه و نامه تکمیلی](#)
- [مهارت کوچینگ برای مصاحبه شغلی](#)
- [درخواست مشاوره](#)
- [مشاوره آموزشی رایگان](#)

### مهارت های اصلی و کلیدی کوچینگ کدامند؟

مهارت های کوچینگ، توانایی ها و اقداماتی است با هدف کمک به افراد در جهت بهبود عملکردشان . مهارت های

کوچینگ به جای تمرکز روی کمبودها ، قصد دارند با طرح سوالات تحقیقاتی دیگران را به سمت پیشرفت و

یادگیری در کار تیمی ، رهبری مثبت و نقاط قوت هدایت کنند.

### مثالهایی از مهارت های کوچینگ

رهبرانی که مهارت کوچینگ زیادی از خودشان نشان دهند مورد احترام و قدردانی افرادی که با آن ها کار

میکنند قرار خواهند گرفت. آن ها با استفاده از [مهارت ها و تکنیک کوچینگ](#)، ضمن جلب اعتماد دیگران، موجب

بستن پیوند های محکمی بین خودشان و اعضای سازمانشان میشوند. تلفیق یک روش کوچینگ در استراتژی رهبری شما می تواند به کارمندان ، تیم ها و سازمان شما در بهبود فرهنگ ، رضایت و بهره وری کارکنان کمک کند. در ادامه هشت مهارت اساسی کوچینگ آورده شده که به رهبری شما برای موفقیت در تجارت کمک میکند را بیان میکنیم.

1. همدلی
2. کنجکاوی
3. مثبت بودن
4. ماندگاری
5. نوآوری
6. ارتباطات
7. خلوص
8. راهنمایی



## 1. همدلی بین کوچ و کوچی

رهبران قدرتمند باید به نحوی با اعضا ارتباط برقرار کنند که آنها حق انتقاد داشته باشند.

زمانی که یک توانایی ذاتی دارید تا طرز فکر بقیه رو ببینید و آنها را درک کنید ، میتوانید تصمیمات خوبی

بگیرید. زیرا تمرکز شما روی بهتر شدن است نه شناسایی چیزی که باعث مشکل شده . توانایی همدلی با دیگران

نشان دهنده این است که شما فردی قابل اعتماد هستید و دیگران به شما احترام می گذارند.

## 2. کنجکاوی در کوچینگ

کنجکاوی یک ویژگیست که در صورت توانایی سعی در درک و بهبود دارد.

با کنجکاوی ، الگویی برای اشتیاق به یادگیری و پیشرفت حرفه ای میشوید ، که به شما کمک خواهد کرد به

کمک یک سری مثالها به تیمتان کمک کنید . یک طبیعت کنجکاو به دیگران میآموزد که یادگیری و پیشرفت

یک سفر است تا یک هدف نهایی ، و به شما این امکان را میدهد که روند یادگیری را برای دیگران راحت تر

سازید.

### 3. مثبت اندیشیدن

تمرکز روی نقاط ضعف فقط باعث میشود دیگران از شما فاصله بگیرند و دلسرد بشوند. مثبت اندیشیدن یک

مهارت کوچینگ است که لازمه ی حرکت تیم به سمت تولید مفید میباشد.

یک رهبر خوب به فرد کمک می کند تا توانایی منحصر به فردش را بشناسد و از این مهارت ها برای پیشرفت

حرفه ای و شخصی اش استفاده کند. پس به دیگران کمک کنید نقاط قوت خود را ببینند و سخت کوشی آنها را

تأیید کنید.

### 4. پایداری و استقامت در مسیر کوچینگ

یک کوچ قوی روی ادامه ی مسیرش تمرکز میکند و بدون دلسرد شدن دیگران را به سمت اهدافشان راهنمایی

خواهد کرد. آنها می توانند مشکلات را پیش بینی کنند و از موانع و چالش ها به عنوان وسیله ای برای پیشرفت

استفاده کنند. به عنوان یک رهبر خوب ، پایداری شما به دیگران انگیزه می دهد که علی رغم هر گونه مشکل

پیش آمده ، به مسیر ادامه بدهند.



## 5. نوآوری و خلاقیت

یک مهارت ضروری کوچینگ، سوق دادن به سمت توسعه ایده ها است. پرسیدن سوالات آزمایشی و آزاد از دیگران، به تصفیه کردن این ایده ها و حل خلاقانه مشکلات کمک میکنند. توانایی شما در تدوین سوالات و اینکه روی راه حل ها تمرکز میکنید نه مشکلات، موجب حمایت از دیگران میشود و به حفظ تمرکز شون بر یک هدف مشترک کمک میکند.

## 6. ارتباطات قوی

مهارت ضروری دیگر برای کوچینگ ارتباط موثر است. برقراری ارتباط واضح و شفاف موجب جلب اعتماد دیگران میشود و باعث میشه همه انتظارات روشنی داشته باشند. از اعضای تیم یا کارمندانان بخواهید بازخورد دهند

و گوش دادن فعالانه را تمرین کنید و ایده هاتون رو صریح و روشن بیان کنید تا یک محیط فراگیر فراهم شود و سبب بهبود عملکرد و کمک به کارمندان در داشتن حس مالکیت و لذت بردن از کارشان بشود.

## 7. اخلاص و راستگویی

مهارت های خوب رهبری و کوچینگ بروی شخص متمرکز است و برای کمک کردن تمایل واقعی دارد. افراد پیرو کسانی هستند که انگیزه پنهانی ندارند و صادقانه به دیگران علاقه مندند. اینکه عاشق کار خود باشید ، و در مورد تواناییهاتون فروتنی به خرج بدهید و با دیگران صبور باشید ، نشان دهنده قابل اعتماد بودن و حسن نیت شماست.

## 8. راهنمایی گرفتن از کوچ حرفه ای

یکی دیگه از [مهارتهای خوب کوچینگ](#) که مختص رهبران کارآمد ، هدایت کردن تیم با جهت دهی است. یک رهبر باید بتواند با درایت و به کمک انعکاس و شفاف سازی در مقابل بهانه ها و مخالفت مقابله کند و از اصلاح مشکلات به عنوان راه حل هایی برای کسب بینش و عبور از موانع بهره بگیرد.



## چگونه مهارت های کوچینگ را ارتقا دهیم

راه هایی برای پیشرفت مهارت کوچینگ شما:

- از نقاط قوت خود آگاه باشید . خصوصياتی که قبلاً ارتقا دادید را در نظر بگیرید و از آنها به عنوان پایه ای برای بهبود و به عنوان ابزاری برای هدایت تان اسفاده کنید.
- اهداف خود را مشخص سازید. برای پیشرفت مهارتهایتان چند هدف را مشخص کنید و از کسانی که با آنها کار میکنید بخواهید بازخورد حرفه ای بدهند.
- در مقابل عقایدشان جبهه نگیرید و برای اطمینان از روشن بودن پیامتان سوالات واضحی را مطرح کنید.
- برای داشتن هدفی واضح ، سعی کنید اهداف خود را مشخص ، قابل اندازه گیری ، قابل دستیابی مرتبط و مبتنی بر زمان قرار دهید.
- به دنبال یک کوچ یا منتور حرفه ای باشید.

- بر روی اطرافیان‌تان نظارت داشته باشید و فردی را بیابید که به او اعتماد دارید و از وی کمک یا راهنمایی بخواهید. این به شما کمک کند روابط پایدار ایجاد کنید و موثرترین ویژگی آنها را اتخاذ کنید.
- اعتماد به نفس داشته باشید . بر روی پیشرفت های خود تمرکز کنید و در زمان یادگیری انعطاف پذیر باشید.
- در مورد چگونگی کوچ ( مربیگری ) کردن دیگران مثبت اندیش باشید. موجب افزایش اعتماد به نفس‌تان میشود.

### چگونه مهارت های کوچینگ را برجسته کنیم

بسیاری از مهارت‌های کوچینگ ویژگی‌های رهبری هستند که در بسیاری از صنایع و نقش‌های مختلف قابل اجرا هستند. درج این مهارت ها و کیفیت ها در رزومه ، نامه ی تکمیلی و طی یک مصاحبه شغلی می تواند به یک کارفرمای بالقوه کمک کند. تا ببیند چگونه می تواند از آنها بهره مند شود. همچنین می تواند شما را به عنوان کاندیدای رقابتی برای فرصت های شغلی تبدیل کند. در ادامه چند روش برای تمرکز بر مهارت های کوچینگ خود هنگام نوشتن رزومه و نامه یا هنگام مصاحبه شغلی آورده شده است.

### مهارت های کوچینگ در محل کار



به کار گیری مهارت های کوچینگ در محل کار ، صرف نظر از صنعت یا سطح شما ، سبب کار آمد تر بودن شما در محل کار و ارتقا یافتن یا سایر فرصتهای شغلی میشود.

برخی مهارت ها یی که باید در محل کار در نظر گرفت عبارتند از:



ارائه بازخورد

افراد دوست دارند و نیاز دارند بدانند که عملکردشان چقدر خوب بوده . این تقویت مثبت بوجود میآورد و یک فضای کار مثبت میسازد.

پذیرش بازخورد

از دیگران بخواهید واکنش سازنده داشته باشند تا در هر نقطه ای که لازمه پیشرفت کنید و الگو و مثالی باشید برای کسانی که میخواهند به طور حرفه ای پیشرفت کنند.

### **انعطاف پذیر بودن**

متوجه باشید که گاهی ممکنه خیلی چیزها بدون اینکه انتظارشو داشته باشید تغییر کنند. و سازگار بودن نسبت به آن تغییرات بهترین حمایت از کسانی است با شما کار میکنند.

این امر به ایجاد اعتماد در بین اعضای تیم کمک می کند. و نشان می دهد که هنگام کار مشترک می توان به راحتی موانع را حل کرد.

### **بهبود روحیه**

تیم سازی بخشی اساسی در رهبری است. کمک به افراد در ایجاد رابطه با یکدیگر ، موجب انگیزه دادن و کارآمدتر بودنشان میشود و روند دستیابی به اهداف را لذت بخش می کند.

**مهارت کوچینگ برای یک رزومه و نامه تکمیلی**

بحث در مورد مهارت های خود را از نظر چگونگی کمک به شما در دستیابی به اهداف در نقش قبلی خود ، در نظر بگیرید. در صورت امکان ، این دستاوردها یا هر جایزه ای را که ممکن است به دست آورید به روش های قابل اندازه گیری توضیح دهید.

به جای اینکه بگویید شما بهره وری را بهبود بخشید ، می توانید نشان دهید. که برنامه اقدام مبتنی بر راه حل شما تولید کارمندان را در مدت زمان سه ماه ۱۰٪ افزایش داده است. روی توصیف دستاوردهای خود تمرکز کنید تا نشان دهد شما یک کاندیدای کاملاً پیشرفته هستید که می تواند به هدایت شرکت یا تجارت به سمت موفقیت کمک کند.

### مهارت کوچینگ برای مصاحبه شغلی

برای متمایز کردن مهارت های مربیگری خود در طول یک مصاحبه شغلی ، بر ارتباطات غیر کلامی قوی تمرکز کنید و ارتباط چشمی خود را حفظ کنید. قبل از اینکه پاسخی بدهید که نشان دهد مهارت شنیداری قوی دارید ، حتماً به مدیر استخدام اجازه دهید نظرات خود را کامل کند. علاوه بر این ، مطمئن باشید که پاسخ خود را به خوبی بیان کرده اید و به سوالات مطرح شده پاسخ داده اید . حفظ یک سرعت ثابت صحبت کردن، داشتن حالت

قائم و لباس پوشیدن به صورت حرفه ای نشان می دهد که شما برای موقعیت احترام قائل هستید. و به شما کمک

می کند تا به عنوان یک کاندیدای متمایز و مناسب اعتماد به نفس داشته باشید.