

کوچینگ سلامت چیست و چگونه کار میکند؟

چکیده مطالب

- [کوچینگ سلامت \(Health Coaching\) چیست؟](#)
- [بازه زمانی و هزینه کوچینگ سلامت چه قدر است؟](#)
- [چگونه میتوان بهترین و مناسب ترین کوچ را انتخاب کرد؟](#)
- [چگونه کوچ سلامت و یا کوچ سلامت شویم؟ مروری بر برنامه درسی کوچ سلامت](#)
- [برنامه تغذیه همه جانبه برای کوچ ها](#)
- [روش اصلی کوچینگ سلامت: تغییر عادت](#)
- [رشد شخصی \(مدرك لايف کوچینگ\)](#)
- [سیستم های تجاری ساده در کوچینگ سلامت](#)
- [درخواست مشاوره](#)
- [مشاوره آموزشی رایگان](#)

کوچینگ سلامت (Health Coaching) چیست؟

همانطور که کوچ های ورزشی میتوانند به ورزشکاران برای پیشرفت و توسعه مهارت هایشان کمک کنند، کوچ سلامت هم میتواند به هر فردی برای بهبود شرایط فردی و زندگی‌شان کمک کند، حتی اگر شرایط جسمانی و یا بیماری به خصوصی داشته باشد. فرایند کوچینگ همچون گفتار درمانی است که در آن دو فرد با مکالمه با یکدیگر ، ایده و افکار خود را مطرح میکنند. اما تنها تفاوتی که دارد این است که مراجعه و یا مشتری در جایگاه راننده نشسته است. او خود باید اهدافش و سپس راهکارهایی را برای رسیدن به آن اهداف مشخص کند.

عموما افراد تمایل دارند تا از کمک کوچ های سلامت در زمینه های مختلف بهداشتی مثل کاهش وزن، کاهش استرس، مدیریت بیماری خاص و یا مزمن، بهبود رژیم غذایی، ورزش، ترک سیگار، ترک اعتیاد و مدیریت و یا سازگاری با اتفاقاتی چون حملات قلبی، استفاده کنند. در حقیقت موارد مشترکی بین آن چه که یک کوچ سلامت و یک لایف کوچ انجام میدهد وجود دارد، اما باید دانست که حوزه کاری لایف کوچ ها بسیار گسترده تر است و موارد بسیاری مثل مسائل شغلی، کوچینگ اجرایی و اثر بخشی حرفه ای را شامل میشود.

بازه زمانی و هزینه کوچینگ سلامت چه قدر است؟

بازه زمانی و هزینه کوچینگ سلامت ، بسیار متنوع اند. برخی از افراد برای مشکل مشخص و مجزایی مثل پذیرش و یا عدم پذیرش جایگاه شغلی تنها فقط برای یک جلسه به کوچ مراجعه میکنند. در حالی که برخی دیگر شاید ماه ها و یا سالهای متوالی برای حل مشکلاتی چون مدیریت وزن، دیابت، افسردگی و انواع دیگری از مشکلات جسمانی در این جلسات مرتبا شرکت کنند.

هزینه دوره و جلسات با توجه به مهارت و تجربه کوچ مشخص میشود. همانطور که قبل اشاره کردیم، برخی از کارفرمایان و یا برنامه درمانی و بهداشتی این خدمات را لحاظ میکنند. مخصوصا که شواهد زیادی از اثربخشی مثبت آن وجود دارد. برای مثال کوچ سلامت برای حل مسائلی چون کاهش وزن، به طور مشخصی هزینه مراقبت

بهداشتی را کاهش داده است. از طرفی باید به این نکته توجه کنید که حریم خصوصی برای کوچ امری بسیار مهم و ضروری است، کوچ ها آن را جدی میگیرند و اخلاق حرفه ای در کار خود دارند، اما حفاظت از حریم خصوصی بیمار در [سطح HIPAA](#) مطب ها و یا کلینک های پزشکی وجود ندارد.

به نظر میرسد که تاثیر کوچینگ مجازی از طریق تلفن و یا اینترنتی به اندازه کوچینگ حضوری و یا شخصی است. این امر برای مدیریت زمان هر دو فرد، کوچ و مشتری، بسیار مفید است. در هر حال کوچینگ را میتوان شخصا، تلفنی و یا حتی با تماس ویدیویی انجام داد.



چگونه میتوان بهترین و مناسب ترین کوچ را انتخاب کرد؟

رزومه کاری کوچ ها در اغلب مواقع برای بررسی در دسترس هستند. با بررسی رزومه آن ها میتوانید ببینید که آیا مهارت ها و یا تجربیات آن ها برای حل مشکل شما مفیدند یا خیر؟ هر یک از کوچ ها تجربه و گذشته متفاوتی دارند و یا شاید بهتر باشد کوچی را انتخاب کنید که از قبل در زمینه سلامتی و تندرستی تجربیات مشابهی داشته است. هر چند ممکن است برخی از برجسته ترین کوچ ها از زمینه های بسیار مختلف و متفاوتی به این شغل روی آورده باشند.

میتوانید از تجربیات آشنایان و یا دوستان خود کمک بگیرید و از آنها درباره تجربیاتشان بپرسید تا بهترین کوچ را انتخاب کنید. یا میتوانید با شرکت بیمه خود تماس بگیرید و از کمک آن ها استفاده کنید و درباره کوچ های مورد تاییدشان بپرسید، شاید برای خودتان هم مزیتی داشته باشد.

چگونه کوچ سلامت و یا کوچ سلامت شویم؟ مروری بر برنامه درسی کوچ سلامت

برنامه درسی BHC با ارائه دروس هفتگی ، تمرین مهارت تخصصی به صورت گروهی ، منتورشیپ با کوچ شخصی خودتان و دسترسی ۲۴ ساعته به گروه اجتماعی خصوصی به شما کمک می کند تا فرایند یادگیری خود را تقویت کنید و در طول این تجربه آموزشی حمایت همه جانبه را احساس کنید.

برنامه تغذیه همه جانبه برای کوچ ها

این قسمت شامل کلیه اطلاعات اساسی و بنیادی علوم تغذیه میباشد که لایف کوچ و کوچ سلامت آینده باید بدانند تا بتوانند به مراجعین و یا مشریان خود در دستیابی به اهدافشان کمک کنند.

دروس و جزوات این مرحله شامل تمامی مبانی پایه علوم تغذیه، تغذیه سالم، نحوه تاثیرگذاری غذا بر بدن برای کاهش بیماری ها و افزایش سلامت، نحوه کاهش استرس و هوس های غذایی و همچنین نحوه متعادل سازی قند خون و افزایش انرژی است. اعتماد به نفس شما تنها با به کار گیری هشت عادت سازنده و مهارت های کوچینگ و با استفاده از دانش فوق بیشتر میشود.



روش اصلی کوچینگ سلامت: تغییر عادت

در این مرحله شما دلیل موفقیت روش کوچینگ یعنی تغییر عادت را می آموزید. همچنین میفهمید که چرا این روش راز اصلی و اول هر کوچ سلامت موفق در تغییر سبک زندگی یا لایف استایل است. جزوات و دروس آن شامل مطالب و منابعی میباشد که به شما کمک میکند تا برای مشتریان خود هر چه بهتر روش تدوین و ایجاد برنامه کوچینگ را توصیف کنید، با برنامه های خاص خود اسکریپت مخصوص خودتان را ایجاد کنید. همچنین این جزوات برنامه های غذایی آماده سم زدایی (Done-for-You Detox program) ، قالب های دعوتنامه ایمیلی برای مشتریان و بیش از ده اسکریپ کوچینگ را در اختیار شما قرار میدهند.

رشد شخصی (مدرک لایف کوچینگ)

بسیاری از ما باور داریم که [لایف کوچینگ](#) و کوچینگ سلامت هر دو نقاط مشترک و ارتباط بسیاری دارند و دقیقا به همین دلیل آموزش کوچ ها را در ستون سوم قرار دادیم. لایف کوچ ها به افراد بسیاری کمک میکنند تا سلامتی را در هر سه جنبه از زندگی (جنبه جسمانی، احساسی و شناختی) محقق سازند. با مدرک و یا گواهی لایف کوچینگ شما میتوانید به مشتریان خود در حل طیف گسترده ای مشکلات کمک کنید. و همچنین فرصت های شغلی متفاوتی را برای خودتان ایجاد کنید.

سیستم های تجاری ساده در کوچینگ سلامت

در این مرحله شما می آموزید که چگونه کسب و کار موفق خودتان را ایجاد کنید. چگونه قیمت و یا هزینه خدمات خود را تعیین کنید و برای بازاریابی چگونه با مشتریان بالقوه ارتباط برقرار کنید، با آن ها صحبت کنید و جذبشان کنید. و بعد تر حتی می آموزید که چگونه مشتریان خود را مدیریت کنید. این برنامه درسی کامل تمام آنچه که شما برای شروع نیاز دارید را شامل میشود. از جزوات دقیق گرفته تا اسکرپت های آماده و الزامات اولیه بازاریابی!