

هدف الدورة:

تهدف هذه الدورة التدريبية الممتدة على مدار خمسة أيام إلى تزويد المشاركين بالمعرفة الأساسية والمهارات العملية الضرورية لاستخدام أدوات الكوتشنج الخمسة بشكل فعال. في نهاية الدورة، سيكون المشاركون قادرين على الاستماع بتركيز، طرح أسئلة قوية، تقديم ملاحظات بناءة، مساعدة الآخرين في وضع الأهداف وتخطيط العمل، واستخدام تقنيات التصور لتحقيق نتائج إيجابية في ممارسة الكوتشنج.

اليوم الأول: مقدمة في الكوتشنج وأدوات الكوتشنج الخمسة

تعريف الكوتشنج وأهدافه: سيتم التعريف بمفهوم الكوتشنج وأهدافه الأساسية.

فوائد الكوتشنج: استكشاف كيف يمكن للكوتشنج أن يفيد الأفراد والمنظمات.

أدوات الكوتشنج الخمسة: تقديم أدوات الكوتشنج الخمسة وأهمية كل منها في عملية الكوتشنج.

الاستماع النشط: سيتم التطرق إلى أهمية الاستماع النشط في الكوتشنج وكيفية إظهار التفاهم.

شرح مكونات الاستماع النشط مثل الاتصال البصري، لغة الجسد، والإشارات اللفظية.

تعلم تقنيات مثل إعادة الصياغة، والانعكاس، والتوضيح.

جلسة تدريبية: مهارات الاستماع النشط:

تمارين عملية للتدريب على الاستماع النشط مع شريك.

تقديم ملاحظات وإرشادات حول مهارات الاستماع.

اليوم الثاني: الأسئلة القوية - فن طرح الأسئلة المهمة

أنواع الأسئلة القوية وأغراضها: استكشاف الأسئلة التي تحفز التفكير النقدي والتأمل الذاتي.

دور الأسئلة القوية في الكوتشنج: كيف تساعد الأسئلة في توسيع الاحتمالات وتعزيز عملية التفكير.

التقنيات الفعالة للاستجواب: كيفية استخدام النبذة والتوقيت والتسلسل الصحيح للأسئلة.

جلسة تدريبية: طرح الأسئلة القوية:

تمارين لتطوير مهارات صياغة الأسئلة وطرحها.

إنشاء سيناريوهات لتطبيق مهارات الاستجواب في مواقف حقيقية.

تشجيع المناقشات حول تأثير الأسئلة على عملية الكوتشنج.

اليوم الثالث: إعطاء الملاحظات البناءة والتوجيه للأمام

أهمية الملاحظات البناءة: شرح كيفية تقديم ملاحظات بناءة تحفز النمو الشخصي والتطوير.

استراتيجيات تقديم الملاحظات: تعليم كيفية تقديم ملاحظات مع التركيز على النقاط القابلة للتحسين.

التوجيه للأمام: تقديم التوجيه الذي يركز على التطوير المستقبلي.

جلسة تدريبية: إعطاء الملاحظات البناءة:

تمارين عملية لتطوير مهارات تقديم الملاحظات.

تشجيع المشاركين على التفكير في كيفية تطبيق الملاحظات في سياقات مختلفة.

اليوم الرابع: مساعدة في وضع الأهداف وتخطيط العمل

أهمية وضع الأهداف في الكوتشنج: شرح كيفية مساعدة الأفراد في تحديد أهداف قابلة للقياس وتحقيقها.

تقنيات تحديد الأهداف الذكية: كيفية تحديد الأهداف بطريقة واضحة وواقعية.

استراتيجيات تخطيط العمل: تعليم كيفية إعداد خطة عمل فعّالة لتحقيق الأهداف.

جلسة تدريبية: وضع الأهداف وتخطيط العمل:

تمارين عملية لتطبيق تقنيات تحديد الأهداف.

تبادل الأفكار بين المشاركين حول كيفية تحقيق الأهداف من خلال تخطيط منظم.

اليوم الخامس: تقنيات التصور - القوة العقلية لتحقيق الأهداف

أهمية التصور في الكوتشنج: شرح كيفية استخدام التصور لتحقيق الأهداف.

التصور الإيجابي: تعليم كيفية استخدام الصور العقلية كأداة لتحفيز الأداء وتعزيز الثقة.

تقنيات التصور: تدرب المشاركون على تقنيات التصور مثل التأمل الإيجابي والصورة الذهنية.

جلسة تدريبية: تطبيق تقنيات التصور:

تمارين عملية لتطبيق تقنيات التصور.

مناقشة تأثير التصور على تحقيق الأهداف.

ختام الدورة:

في نهاية الدورة، سيتم مراجعة المفاهيم والأدوات الخمسة للكوتشنج التي تم تناولها. سيتم توجيه المشاركين إلى كيفية تطبيق هذه الأدوات في حياتهم العملية واستخدام المهارات التي اكتسبوها لتحقيق نتائج ملموسة في ممارسات الكوتشنج. كما سيتم تشجيع المشاركين على مواصلة تعزيز مهاراتهم من خلال الممارسة المستمرة والتدريب الفعال.

