

رای مانا



کوچینگ چیست و  
چرا برنامه گواهینامه بین‌المللی  
کوچینگ رای مانا؟

آموزش هسته

[www.rai-mana.com](http://www.rai-mana.com)

## فهرست عناوین

- ۳..... مؤسسه کوچینگ و راه بری "رای مانا"
- ۳..... ماموریت رای مانا
- ۳..... موسسین رای مانا و اعضای هیئت علمی مؤسسه
- ۴..... کوچینگ چیست؟
- ۴..... فواید و سودمندی‌های کوچینگ
- ۴..... الف) برای فرد
- ۵..... ب) در سطح سازمان
- ۶..... ج) برای تیم یا دپارتمان‌ها
- ۶..... برنامه‌های گواهینامه بین‌المللی کوچینگ انتخاب رای مانا
- ۷..... برنامه کوچینگ ما چه فایده‌ای برای شما دارد؟
- ۸..... آینده شغلی - حرفه‌ای
- ۱۰..... هدف برنامه گواهینامه بین‌المللی کوچینگ انتخاب رای مانا
- ۱۱..... کاربردهای گواهینامه بین‌المللی کوچینگ انتخاب رای مانا
- ۱۲..... چرا گواهینامه بین‌المللی کوچینگ انتخاب رای مانا!
- ۱۳..... خلاصه:
- ۱۴..... استانداردهای برنامه‌های گواهینامه بین‌المللی کوچینگ انتخاب رای مانا
- ۱۴..... ریشه و اعتبار برنامه‌های گواهینامه بین‌المللی کوچینگ انتخاب رای مانا

## مؤسسه کوچینگ و راه بری "رای مانا"

مؤسسه "رای مانا"، نتیجه بیش از دو دهه تجربه ما در زمینه طراحی، محلی کردن و اجرای دوره های کوچینگ و شایستگی محور در حوزه راه بری است. آموزش های ما بر کوچینگ و مدیریت راه برانه (خود، دیگران و سازمان) تمرکز دارد.

### ماموریت رای مانا

آموزش همگان برای دستیابی به یک زندگی خوب، خوش و مسئولانه.

### مؤسسین رای مانا

دکتر علی صاحبی، دارای مدرک دکترای روان شناسی بالینی و کوچ بین المللی است. ایشان مربی ارشد مؤسسه بین المللی ویلیام گلسر (مؤسسه آموزش تئوری انتخاب، واقعیت درمانی و مدیریت راه برانه) و بنیانگذار شعبه مؤسسه ویلیام گلسر در ایران است. دکتر صاحبی بیش از ۵۵ کتاب ترجمه و تالیف نموده که از جمله آنان تمامی آثار دکتر گلسر در حوزه تئوری انتخاب است. دکتر علی صاحبی مدیر هیئت علمی مؤسسه است.

امیرمحمد پهلونژاد دارای مدرک کارشناسی ارشد مشاوره و کوچ بین المللی است. ایشان مربی و عضو هیئت علمی مؤسسه بین المللی ویلیام گلسر است. آقای پهلونژاد چندین کتاب در حوزه کوچینگ و راه بری ترجمه و تالیف کرده است. ایشان علاوه بر ارائه مشاوره و کوچینگ فردی و سازمانی، کارگاه های متعددی در حوزه راه بری و کوچینگ برای عموم و سازمان ها طراحی و اجرا کرده است. امیر پهلونژاد عضو هیئت علمی مؤسسه است.

### اعضای هیئت علمی مؤسسه

کارکردهای اصلی هیئت علمی مؤسسه، ایده پردازی، طراحی، تدوین، بهبود و نگهداشت برنامه های آموزشی و نظارت بر عملکرد راهنماها و مربیان است. علاوه بر آقای دکتر علی صاحبی و آقای امیر پهلونژاد، خانم دکتر نگار تبریزی نیز عضو هیئت علمی مؤسسه است.

خانم دکتر نگار تبریزی، دارای مدرک دکترای پزشکی، کارشناسی ارشد بازاریابی و کوچ زندگی است. ایشان مربی و عضو هیئت علمی مؤسسه بین المللی ویلیام گلسر است. ایشان علاوه بر ارائه کوچینگ فردی، کارگاه های متعددی در حوزه مهارت های ارتباطی، فرزندپروری و کوچینگ برای عموم، مدارس و سازمان ها اجرا کرده است.

## کوچینگ چیست؟

کوچینگ یک قلمرو در حال شکوفایی است که افراد شاغل در حرفه‌ها و شاخه‌های مختلف علمی در آن فعالیت می‌کنند. زمینه‌های شغلی، حرفه‌ای و علمی دخیل در کوچینگ عبارتند از کسب و کار یا تجارت، منابع انسانی (H.R) و توسعه سازمانی (OD)، ورزش، آموزش و پرورش و فلسفه و در کنار آنها شاخه‌هایی از روانشناسی مانند مشاوره و راهنمایی، روانشناسی صنعتی-سازمانی، روانشناسی بالینی، روانشناسی سلامت و روانشناسی اجتماعی.

حضور افراد با تخصص‌های مختلف و زمینه‌های علمی-دانشی، سابقه، تجربه و چشم‌اندازهای متنوع و گوناگون حرفه کوچینگ را پر بار و رو به رشد کرده است.

## فواید و سودمندی‌های کوچینگ

### الف) برای فرد

- افزایش بازدهی و عملکرد شخصی
- بهبود یادگیری و افزایش دانش و آگاهی
- آزاد سازی نیروها و توانمندی‌های بالقوه
- بهبود روابط با عزیزان و اطرافیان
- بهبود و افزایش کیفیت زندگی
- زمان بیشتر برای خود
- ایده‌ها و اندیشه‌های خلاق و نوی بیشتر
- استفاده بهتر از مهارت‌ها، افراد و منابع
- به هنگام بحران و ضرورت، پاسخ‌های مؤثرتر و سریعتر
- انعطاف‌پذیری بیشتر و تاب آوری بالاتر
- سازگاری بهتر با تغییراتِ خواسته و ناخواسته
- انگیزه و هدفمندی بیشتر
- مهارت‌های زندگی گسترده تر
- شناخت بهتر از خود، توانمندی‌ها، چشم انداز به زندگی و رسالت شخصی خود
- به حداکثر رساندن توانمندی‌های فردی خود
- غلبه بر موانع و چالش‌های شخصی / درونی
- به دست آوردن شایستگی و مهارت‌های جدید برای داشتن اثربخشی بهتر
- آمادگی بیشتر برای نقش‌ها/وظایف و چالش‌های جدید
- بهبود در مدیریت خود (مدیریت زمان، مدیریت احساسات و هیجانات)
- روشن سازی اهداف و اقدام عملی برای دستیابی به آنها (یاد گرفتن هدف گزینی علمی)
- افزایش انگیزه و رضایت شغلی

## ب) در سطح سازمان

وقتی در سازمان کارکنان توسط مدیران و راهبران خود و یا یک کوچ از بیرون تحت سرپرستی و هدایت قرار می‌گیرند سودمندی‌های زیادی برای سازمان دارد که برخی از آنها از این قرارند:

۱. غلبه بر مشکلات اجرایی و عملکرد وقت‌گیر و پرهزینه در سازمان.
۲. تقویت مهارت‌های کارکنان به گونه‌ای که مدیر می‌تواند کارهای بیشتری را به آنها واگذار کند و خودش به سایر کارهای مدیریتی مانند طرح و برنامه‌ریزی (توسعه کارکنان و کسب و کار) بپردازد.
۳. افزایش تولید و بازدهی از طریق کمک به کارکنان تا هوشیارتر و هوشمندتر و کارآمدتر کار کنند.
۴. بهبود میزان ماندگاری کارکنان خوب در سازمان. وقتی کارکنان احساس می‌کنند که مدیران آنها برای کمک به بهبود مهارت‌های آنها وقت و انرژی صرف می‌کنند، میزان وفاداری سازمانی بیشتر شده و با انگیزه‌تر در سازمان کار می‌کنند.
۵. از آنجایی که هزینه آموزش کوچینگ در بلندمدت بسیار کمتر از آموزش‌های جسته و گریخته است، با کوچینگ از منابع سازمان استفاده بهینه‌تری به عمل می‌آید.
۶. زمانی که کارکنان توسط مدیر و سرپرست خود هدایت و کوچ می‌شوند، آنها:
  - مهارت‌ها و دانش ارزشمندی را کسب می‌کنند که می‌توانند در کارشان از آن استفاده کنند و بازدهی بهتری به همراه خواهند داشت.
  - احساس می‌کنند که توسط سازمان و مدیر مورد حمایت قرار می‌گیرند و از این رو احساس دلگرمی و تشویق می‌کنند.
  - احساس افتخار و رضایتمندی شغلی را تجربه خواهند کرد که باعث می‌شود وقتی در کار خود با چالش روبرو می‌شوند، تمام توانمندی‌های را برای غلبه بر آن به کار گیرند.
  - تسهیل دانش و مهارت افزایشی هدفمند و کارآمد کارکنان.
  - کمک به تیم‌سازی و تقویت کار تیمی.
  - رفع مشکلات رابطه‌ای که معمولاً در سازمانها باعث افت عملکرد می‌شود و هزینه زیادی به سازمان تحمیل می‌کند و وقت و انرژی زیادی را از مدیران و سرپرستان می‌گیرد.

### ج) برای تیم یا دپارتمان‌ها

- بهبود بخشیدن به رابطه مدیر و کارکنان، مدیر و مدیران ارشد و کارکنان با یکدیگر
- ایجاد تیم‌های کارآمد و بهره‌ور و تقویت کارآمدی و بهره‌وری در سیستم
- استفاده مؤثر و اثربخش تر از منابع سازمانی

## برنامه‌های گواهینامه بین‌المللی کوچینگ رای مانا

برنامه‌های گواهینامه بین‌المللی کوچینگ ما با همکاری موسسه Academy of Choice آمریکا برگزار می‌شود.

خانم کیم اولور (Kim Olver) مربی ارشد موسسه ویلیام گلسر و مدیر اجرایی آموزش‌های بین‌المللی موسسه ویلیام گلسر، صاحب امتیاز و موسس Academy of Choice است. آقای دکتر علی صاحبی، مدیر علمی این برنامه و آقای امیر پهلونژاد، مدیر اجرایی این برنامه در موسسه رای مانا هستند.

رای مانا نماینده رسمی برنامه کوچینگ موسسه Academy of Choice آمریکا در ایران است و این برنامه را به صورت انحصاری در ایران اجرا می‌کند. این برنامه‌ها به شرح زیر است:

۱. گواهینامه بین‌المللی پایه کوچینگ (۶ ماه)
۲. گواهینامه بین‌المللی کوچینگ سازمانی (۹ ماه)
۳. گواهینامه بین‌المللی حرفه‌ای کوچینگ-سطح پایه (۱۲ ماه)
۴. گواهینامه بین‌المللی حرفه‌ای کوچینگ- سطح میانی
۵. گواهینامه بین‌المللی حرفه‌ای کوچینگ- سطح پیشرفته

این برنامه گواهینامه بین‌المللی کوچینگ، توسط تیمی مجرب از کوچ‌های آموزش دیده و با صلاحیت ارائه می‌شود.

در این برنامه کوچینگ، تمام یادگیری‌ها تعاملی و فعال هستند. شما ضمن آموختن مبانی نظری و زیربنای رفتاری، انگیزه، تصمیم‌گیری و اقدامات عملی کسانی که می‌خواهید هدایت شان کنید، تمرین‌های عملی زیادی انجام خواهید داد تا در دو قلمرو دانش نظری و مهارت عملی کاملاً کارآموده شوید. برنامه کوچینگ انتخاب به سرپرستان، مدیران و رهبران سازمان‌ها، فرایندی قدرتمند و ابزاری حمایتی هدیه می‌دهد تا با کارکنان خود گفتگویی موثر داشته باشند و ظرفیت‌های نهفته تیم خود را آزاد کنند و نتایج مورد نیاز خود را بلافاصله و با صرف کمترین زمان و انرژی کسب کنند.

دوره گواهینامه بین‌المللی کوچینگ انتخاب رای مانا فرصتی برای شما فراهم می‌کند تا بتوانید با افراد مؤثر، موفق، صاحب صلاحیت و مجرب مرادده داشته و از آنها بیاموزید. اتمام موفقیت آمیز این دوره همچنین به شما کمک می‌کند تا وارد یک حرفه در حال رشد و پیشرفت سریع شوید، حرفه‌ای که هدف اصلی اش کمک به کیفیت زندگی افراد است. در این دوره دروس و مفاهیم زیر را خواهید گذراند.

- آشنایی با رشته کوچینگ زندگی.
- تفاوت و شباهت کوچینگ با منتورینگ و مشاوره.
- آشنایی با رفتار: افراد چرا و چگونه رفتار می‌کنند؟
- روش شناسایی خواسته‌ها، نیازها و ادراکات افراد.
- آشنایی با انواع سبک‌های زندگی.
- فرایند کوچینگ .
- مهارت‌های کوچینگ .
- شناسایی توانمندی‌های افراد.
- شناسایی ارزش‌های افراد.
- شیوه‌های کشف مأموریت یا رسالت شخصی خود در زندگی.
- شیوه‌های گوناگون طراحی چشم انداز و دورنمای زندگی.
- روش‌های علمی هدف چینی و طراحی طرح عملی برای دستیابی به اهداف.
- یادگیری پرسشگری سقراطی.
- راه‌های دستیابی به زندگی متعادل.
- آشنایی با انواع سبک‌های نگرش (طرز فکر) و شیوه‌های تبدیل طرز فکر ایستا به طرز فکر پویا.
- یادگیری افکار مانع تراش و شیوه‌های غلبه بر آنها.
- مشاهده جلسه کوچینگ انواع مختلف مراجعین.
- کارگاه‌های عملی نیم، یک و/یا دو روزه برای تمرین فنون کوچینگ.
- شرکت در کارگاه‌های مهارت‌آموزی و دانش افزایی مرتبط با کوچینگ.
- تماس دائم با یک راهنما برای هدایت عملی شما در فرایند یادگیری.

## برنامه کوچینگ ما چه فایده‌ای برای شما دارد؟

- یک مسیر سریع برای دستیابی به حرفه دلخواه خودتان به عنوان یک کوچ صاحب صلاحیت.
- یادگیری اسرار درونی و نظریه و نقشه زیربنایی انجام دادن یک کوچینگ حرفه‌ای و اصولی در طی چند ماه و نه چندین سال.
- انجام دادن یک دوره آموزشی تخصصی کوچینگ توسط مؤسسه معتبر جهانی و زیر نظر افراد صاحب صلاحیت و مجربی که هر روزه با مراجعین و سازمان‌های مختلف داخلی و خارجی کار کوچینگ می‌کنند.
- آزادسازی زمان ذی‌قیمت شما از طریق ارائه کلاس‌ها به صورت آنلاین. لازم نیست که وقت عزیزتان را در رفت و آمد و ترافیک بگذرانید. هر زمان که بخواهید از منزل یا دفتر کارتان به کلاس وارد می‌شوید و هر چند بار که بخواهید دروس، تمرین‌ها، ایفای نقش و تکالیف را مرور می‌کنید.

- دروس را بر اساس سرعت یادگیری خودتان مطالعه و تمرین می‌کنید.
- در تمام طول دوره یک راهنما به شما اختصاص خواهد یافت که از طریق او می‌توانید اشکالات خود را رفع کرده و ابهامات خود را روشن کنید.

## آینده شغلی - حرفه‌ای

امروزه بیشتر افراد به جستجوی پاسخی برای این پرسش اند که چگونه می‌توانند به طور کلی زندگی خود را بهبود ببخشند؟ برخی‌ها امیدوارند تا زندگی حرفه‌ای خود را بهبود ببخشند و شغل خود را توسعه دهند، برخی‌ها می‌خواهند در محیط کار کنونی خود رشد کنند و مدیر و یا سرپرست مؤثرتری باشند، برخی‌ها به عنوان صاحبان مشاغل و کسب‌وکار به دنبال توسعه مؤثر شرکت و سازمان خود هستند، و بسیاری‌ها نیز به دنبال رضایتمندی شخصی و بهزیستی و شادکامی پایدار می‌گردند، از این رو هر روزه افراد بیشتری به دنبال راهنمایی و هدایت حرفه‌ای و علمی و روش‌مند هستند تا یک زندگی همه جانبه بهتری برای خود بسازند.

کوچینگ یا کوچینگ زندگی یکی از حرفه‌های پیشرونده و در حال توسعه است که سعی می‌کند از این اقبال فراوان افراد و تقاضای زیاد برای دریافت هدایت و راهنمایی اصولی استفاده کرده و با برخورداری از رویکردهای علمی و مبتنی بر پژوهش، این قلمرو پر تقاضا را پوشش دهد. از این رو در سراسر جهان کوچینگ یا کوچینگ زندگی به عنوان یک مسیر شغلی تقویت کننده و انگیزه‌ساز با استقبال زیادی روبرو شده است. اگرچه در سالهای اخیر افراد زیادی برای دریافت مشاوره حرفه‌ای، شغلی، طراحی نقشه زندگی خود، انتخاب مسیر حرکت و فعالیت‌های ورزشی، تحصیلی، رابطه دو عضوی، تغییر شغل، هدف چینی‌های بلندمدت، میان مدت و کوتاه مدت، تصمیمات جدی مثل ترک تحصیل، تغییر رشته، مهاجرت و... به دنبال کوچ‌های صاحب صلاحیت می‌گردند و برای کوچینگ یا هدایت و راهنمایی علمی، اصولی و روش‌مند مراجعه می‌کنند، ولی تعداد کوچ‌های صاحب صلاحیت و تحصیل کرده در رشته کوچینگ بسیار اندک است و در بازار کار به اندازه کافی مربی یا کوچ دانش آموخته و فارغ التحصیل دوره رسمی کوچینگ وجود ندارد. پیش بینی موسسات بین‌المللی مربوطه این است که در سالهای آینده مؤسسات عالی بیشتری برای تربیت کوچ شروع به فعالیت کنند و افراد بیشتری به سمت این حرفه گرایش پیدا خواهند کرد.

به عنوان یک مربی زندگی یا کوچ، شما این توانایی را پیدا خواهید کرد که پتانسیل و توانمندی‌های بالقوه مراجعین را شناسایی و کشف کرده و به آنها کمک کنید تا توانمندیهای خود را در جهت ارزش‌ها و فضیلت‌های شخصی خود تا جای ممکن شکوفا کنند. این کار را از طریق انگیزه‌دهی، دلگرمی، تشویق، هدایت و راهنمایی، هدف چینی علمی و هوشمند و نظارت و ارزیابی عینی انجام می‌دهید. فراهم کردن محیطی توأم با مسئولیت‌پذیری و پاسخگویی از طرف شما در فرایند شناسایی و کشف توانمندیها، ارزش‌ها، مأموریت یا رسالت زندگی مراجع و همچنین کمک به او برای هدف‌چینی و دعوت او به مسئولیت‌پذیری و پاسخگو بودن به شما (به عنوان فردی که در عین هدایت و راهنمایی، او را به چالش کشیده و بر طرح و برنامه و اقداماتش نظارت دارد)، یکی از مهمترین جنبه‌های کوچینگ است که مراجعین بهره فراوانی از آن می‌برند.



کوچینگ فرایندی روشمند و علمی است که در آن به فرد دیگری کمک می‌کنیم تا به بالاترین سطح اثربخشی خود در زندگی شخصی یا حرفه خود دست یابد. مربی و کوچ این کار روشمند را با خلق یک گفتگوی سقراطی انجام می‌دهد که به «آگاهی» و «بینش» منتهی می‌شود. وقتی یک کارمند یا کارگر، مهارت و توانایی لازم برای انجام وظایف و تکالیفی که به او واگذار می‌شود را دارد ولی بنا بر دلایلی از قبیل اعتماد به نفس، ناامیدی، تمرکز، انگیزه، شوق یا احساس بی‌معنایی و ... نمی‌تواند یا نمی‌خواهد بهترین تلاش خود را بکند و یا از تمام منابع درونی و بیرونی خود برای یک عملکرد عالی استفاده نمی‌کند، کوچینگ می‌تواند برای چنین فردی بسیار مفید و مؤثر باشد.

کوچینگ هرگز به معنای آموزش دادن نیست، بلکه به معنای «ایجاد شرایطی برای یادگیری و رشد» است. این یادگیری و رشد گاهی در سطح فردی و برای ارتقای زندگی و پیشرفت در قلمروهای مختلف زندگی (مالی، سلامت، شغلی-حرفه‌ای، معنویت، خانواده، فرزندپروری، همسرمداری و...) و گاهی در سطح سازمانی و به منظور افزایش عملکرد و پیشرفت فرد در سازمان انجام می‌گیرد. در حقیقت کوچینگ فرایندی علمی است برای آزاد کردن توان و استعداد های درونی افراد در جهت بهینه و بیشینه سازی عملکرد آنها در دو سطح فردی و سازمانی به کار گرفته می‌شود.

کوچ به جای آموزش و تدریس، با طرح پرسش‌های تأمل برانگیز و ژرف، مراجع را قادر می‌سازد تا پاسخ سؤالات را از درون خود و به زبان خود و مبتنی بر دریافت و ادراک خود پیدا کند. در فرایند کوچینگ نشان دادن احساس همدلی، شوق به گوش دادن یا به تعبیری گوش دادن فعال به تمام جنبه‌های داستان و روایت مراجع و تمام قلمروهای زندگی او، به کوچ کمک می‌کند تا به طور مؤثری او را هدایت و راهنمایی کند. به بیانی دیگر، کوچ یک خردمند همه چیزدان نیست و خود را دانایی که پاسخ همه سؤالات را می‌داند نمی‌بیند. بلکه کوچ فردی است که با اصول و روش علمی پرسشگری سقراطی یا طرح سؤالات مؤثر و هدفمند آشناست و این مهارت را کسب کرده است که به افراد کمک کند تا کیفیت‌های درونی و توانمندی‌های شاخص خود را شناسایی کرده و آنگاه برای شکوفایی خود تصمیم بگیرند و به رشد و توسعه شخصی خود بپردازند.

اگر به حرفه‌های یاری‌رسان علاقه داشته باشید و در زندگی شخصی و حرفه‌ای خود با افراد مختلف سر و کار دارید که هدایت آنها بخشی از کار روزانه شماست و یا اگر به کمک به افراد و همفکری و هدایت آنها علاقه دارید، کوچینگ یکی از بهترین و سودمندترین حرفه‌هاست. تصور کنید که به یک نوجوان یا جوان کمک می‌کنید تا مسیر شغلی آینده اش شناسایی کند و هدف‌چینی‌های بلند مدت، میان مدت و کوتاه مدت انجام دهد، و در این فرایند یک دستمزد خوب هم دریافت کنید! چه حس و حالی خواهید داشت؟

تصور کنید که در یک روز گرم و داغ در اتاق شیک خود زیر کولر نشسته و در حالی که نوشیدنی خنکی را نوش جان می‌کنید، در حال شناسایی و کشف استعدادهای شاخص یک مدیر اجرایی موفقید و به او کمک می‌کنید تا شیوه‌های انسانی، منصفانه و مؤثر و کارآمدتری را در سیستم خود پیاده کند که هم برای خوش تقویت کننده باشد و هم برای کارکنانش و هم بازدهی سیستم‌اش را بالا می‌برد؟ تصور کنید جوان رعنائی جلوی شما نشسته است که احساس فلاکت و بیچارگی می‌کند چرا که از شغل کنونی اش ناراضی است ولی بدلیل هزینه‌های جاری زندگی، حمایت از والدین پیر و همسر

باردارش نمی‌تواند از شغل خود بیرون بیاید و دنبال شغل مطلوب خود برود چون در شغل مطلوبش این حقوق کنونی را نمی‌تواند دریافت کند. و تصور کنید که شما با به کارگیری اصول علمی کوچینگ به او کمک می‌کنید تا برای تغییر شغل خود در سه سال آینده هدف‌چینی و برنامه ریزی کند و از امروز در هر هفته یک گام مؤثر و قابل اندازه‌گیری در جهت تغییر شغل بردارد و در عین حال برای قابل تحمل کردن شغل کنونی اش نیز یک یا دو هدف با کمک شما بچیند. در این راستا شما ضمن نظارت بر گام‌های عملی و اقدامات او، او را هدایت و راهنمایی می‌کنید و با گوش دادن فعال و همدلی و طرح پرسش‌های مؤثر او را به تأمل دقیق برای یافتن راه حل یا ساختن راه حل حمایت می‌کنید! واقعا چقدر احساس خشنودی و رضایت خواهید کرد اگر بتوانید حتی یک نفر را خوب هدایت و کوچ کنید تا زندگی بهتری را برای خود رقم بزند و هر جلسه نیز دستمزد خوبی هم دریافت کنید!

نکته مهمتر در این حرفه این است که تقریباً تمام کوچ‌ها خویش - فرما هستند و شغل مستقل خود را دارند و به صورت خصوصی حتی در دفتر کاری که در منزل دارند و یا حتی تلفنی افراد را کوچ می‌کنند. حتی اگر شما کارمند یا مدیر مؤسسه‌ای باشید هنوز می‌توانید یک کوچ خصوصی با مراجعین خاص خودتان باشید و کم کم زمینه کار خودتان را گسترش دهید.

از دیگر جنبه‌های مهم کوچینگ این است که «فکر» و «مغز» و «ذهن» شما در این فرایند درگیر است و نه حضور جسم شما. پس می‌توانید به هر کجای جهان سفر کنید. در دل جنگل یا کنار ساحل یا روستایی دورافتاده و فقط دسترسی به تلفن یا اینترنت ضروری است که هر روز سر ساعت مقرر در گوشه‌ای در کنار آبشار یا رو به ساحل در یک کافی شاپ یا در دل جنگل نشسته و جلسه کوچینگ را با کوچی یا مراجع خود انجام دهید. کوچینگ زمان شما را منعطف می‌کند و دست شما را برای مسافرت و دیگر تعهدات شخصی و خانوادگی باز می‌گذارد.

حتی اگر خواهان مهاجرت هستید، کوچینگ در سراسر جهان و در تمام نقاط زمین قابل اجراست. با دست داشتن مدرک رسمی کوچینگ در همه جای دنیا می‌توانید مراجع بگیرید. چه مراجع از همان محل و چه مراجع از شهر و کشوری که هم اکنون در آن هستید. برخی از کوچ‌های موسسه ما هم اکنون در خارج از ایران زندگی می‌کنند ولی هر شب از ساعت ۱۰ تا ۱۳ با مراجعین مختلف از ایران را کوچینگ می‌کنند. گاهی به شهرهای مختلف سفر می‌کنند و سر ساعت مقرر در هر کجا که باشند با مراجع خود جلسه کوچینگ را انجام می‌دهند.

با در دست داشتن این اطلاعات هم اکنون می‌توانید گام اول را برای شرکت در دوره کوچینگ موسسه رای‌مانا بردارید. امروز ثبت نام کنید و یک روز زودتر مهارت‌های کوچینگ را بیاموزید.

## هدف برنامه گواهینامه بین‌المللی کوچینگ انتخاب رای‌مانا

این برنامه به‌این منظور طراحی شده است تا کوچ‌هایی را پرورش دهد که بتوانند به رشد و توسعه خود، افراد و سازمان‌ها کمک کنند. کوچینگ همچنین، یکی از چهار نقش برجسته رهبران می‌باشد (نقش‌های مدیریتی، دوستی، معل‌می و کوچینگ). مخاطب یک کوچ در درجه اول شخص کوچ و سپس سایر کوچها، فرزندان، کارکنان، شاگردان و مدیران می‌باشد. به طور خاص، توسعه افراد (کارکنان/فرزندان/شاگردان) تنها از طریق نقش کوچینگ یک فرد/راه‌بر/مدیر قابل دستیابی است.

- با گذراندن این برنامه، کوچ‌هایی پرورش خواهند یافت که:
- می‌دانند در زندگی چه می‌خواهند و خود را به خوبی می‌شناسند.
  - می‌توانند کوچینگ در قلمرو موضوعات واقعی را برای نتایج سریع و فوری بلافاصله شروع کنند.
  - می‌توانند زندگی با کیفیتی داشته باشند و به دیگران نیز در این امر کمک کنند.
  - در خصوص موضوعاتی که برای سازمان و تیم خود بسیار مهم است کوچینگ موثر انجام می‌دهند.

## کاربست‌های گواهینامه بین‌المللی کوچینگ انتخاب رای مانا

کوچینگ انتخاب رای مانا، کاربردهای گسترده‌ای دارد از جمله:

- کاربردهای شخصی: مدیریت و راه‌بری شخصی در زندگی
- کاربردهای خانوادگی: لذت بخش‌تر و معنادارتر شدن روابط خانوادگی
- کاربردهای سازمانی: تسهیل تیم‌سازی، نگهداشت کارکنان موثر، مدیریت عملکرد، اثربخشی آموزشی و ایجاد محیط و فرهنگی بر پایه عملکرد، تعهد، مسئولیت‌پذیری و پاسخگویی.

این برنامه ترکیبی از منابع و ابزارهای آموزشی و آموزش‌های تعاملی مجازی و حضوری است. تمام این برنامه برای ارضاء نیازهای خاص هر فرد و سازمان به دقت و بطور یکپارچه و هماهنگ طراحی شده است.

## چرا گواهینامه بین‌المللی کوچینگ انتخاب رای مانا!

وجه تمایز کوچینگ انتخاب	برای شما چه معنی دارد!
مدلی مبتنی بر کارکرد مغز	این مدل کوچینگ بر اساس کارکرد مغز که مدلی مبتنی بر تئوری انتخاب است، می‌باشد. نظریه‌ای مستدل که به وضوح به چرایی و چگونگی رفتار انسان می‌پردازد و با استفاده از فرایندی مدون، روش‌ها و تدابیر لازم برای کمک به مراجعان را ارائه می‌دهد.
رابطه- محور	راه‌بری هنر ایجاد و حفظ رابطه‌ها بنحوی است که کارا و موثر باشد. شما به عنوان یک راه‌بر می‌آموزید که در نقش کوچ و در بستری از روابط کیفی به توسعه دیگران بپردازید.
مراجع - محور	شما به عنوان کوچ به مراجعان گوش می‌کنید، نقاط قوت، توانمندی‌ها، نیازها و خواسته‌های آنها را می‌کاویید و به آنها کمک می‌کنید تا براساس نقاط قوت و توانمندی‌هایشان اقدام کنند.
راه حل- محور	تمرکز ما در این مدل بر روی مشکل نیست. ما برای پیدا کردن راه حل به بررسی تمام راه‌ها می‌پردازیم. این رویکرد همواره باعث ایجاد انرژی و مثبت اندیشی در محیط می‌شود.
کیفیت- محور	ما از اصول و معیارهای مدیریت کیفیت، کار کیفی و محیط آموزشی کیفی که بر اساس آموزه‌ها و یافته‌های ادوارد دمنینگ و ویلیام گلاسر است، تبعیت می‌کنیم. در این فرایند نفر به نفر، برنامه‌های آموزشی توسط متخصصان علاقه مند در این حوزه، ارائه می‌شوند.
متمرکز بر خود ارزیابی	همانطور که می‌دانید، خود ارزیابی دریچه‌ای برای هر تغییر عمده است. شما بعنوان کوچ در مرحله‌ای از این مدل، آموزش خود-ارزیابی را به افرادی که هدایت آنها را بر عهده دارید، خواهید آموخت.
فرایند- محور	این مدل کوچینگ تکنیک محور نیست، به این معنا که بر پایه یک تئوری و فرایند قابل اتکا بنا نهاده شده است. در این مدل هیچ چیز به شانس و برداشت‌های ذهنی و شخصی واگذار نشده است. ما در تمامی گام‌های این فرایند و این مدل کوچینگ، از نقشه راهی واضح تبعیت می‌کنیم و نسبت به هدف و آنچه که تا کنون پشت سر گذاشته‌ایم، آگاهیم. این فرایند که کاملاً عینی و مبتنی بر شواهد ثابت شده است به کوچ و مراجع این امکان را می‌دهد که به طور مداوم به ارزیابی خودشان، نتایج هر مرحله و نتایج مورد انتظار بپردازند . شما به عنوان کوچ می‌آموزید که چگونه به شکلی پویا و خلاقانه مراجع خود را در طی فرایند ارزیابی کمک کنید و او را در انتخاب رفتاری مسئولانه که در عین حال برای خودش نیز مفید و موثر باشد، یاری کنید.
جستجوی گزینه‌های بیشتر	شما به عنوان کوچ می‌آموزید که به مراجع خود کمک کنید تا اقدامات جایگزینی موثر و مسئولانه‌ای برای خود در نظر بگیرید.

برای شما چه معنی دارد!	وجوه تمایز کوچینگ انتخاب
این برنامه کوچینگ به گونه‌ای طراحی شده تا مراجع را در برآورده کردن نیازها و خواسته‌های خاص خودش یاری برساند.	برنامه‌های منطبق بر نیازهای مراجع
این برنامه به شما کمک می‌کند که درک کنید دریافت خدمات کوچینگ بعنوان مراجع چه معنا و مفهومی دارد. ما در مؤسسه از شما حمایت کرده و شما را در تکامل و یکپارچه سازی مفاهیم و مهارت‌های جدیدتان در حوزه کوچینگ مبتنی بر تئوری انتخاب و گذر موفقیت آمیز به عرصه بعدی از کارراهه شغلی تان متعهد نگاه داشته و یاری می‌رسانیم.	سوپرویزن/برنگری/نظارت مستمر
ما یک گروه پویا هستیم. تیم در دسترس ما که متشکل از کوچ‌هایی شایسته و آموزش دیده است، علاوه بر برنامه کوچینگ قابل اتکا ارائه شده، توسط مؤسسه "رای مانا"، نظارت/برنگری و پشتیبانی می‌شوند. ما مشتری‌هایمان را با پشتیبانی مستمر و ارائه تحقیقات و آموزه‌های به روز، همواره مورد حمایت خود قرار می‌دهیم.	حمایت و پشتیبانی مستمر

### خلاصه:

با شرکت در برنامه گواهینامه بین‌المللی کوچینگ انتخاب رای مانا قادر خواهید بود:

- به خودتان کمک کنید.
- به دیگران کمک کنید.
- یک شغل حرفه‌ای شناخته شده برای خود بسازید.
- به یکی از حرفه‌های در حال رشد جهان وارد شوید.
- فرصت شغلی جدیدی در کنار شغل کنونی‌تان برای خود خلق کنید و برای خودتان کار کنید.
- از افزودن ارزش به زندگی دیگران و کمک به شناسایی راه و مسیر زندگیشان احساس شرف و رضایت درونی کنید.

## استانداردهای برنامه‌های گواهینامه بین‌المللی کوچینگ رای مانا

این یک برنامه کاملاً علمی کوچینگ است. ما با موسسات معتبر بین‌المللی مانند موسسه بین‌المللی ویلیام گلسر و سایر موسسات مشابه علمی در همکاری و ارتباط هستیم. شما با انجام تمامی تکالیف برنامه، استفاده از منابع منحصر بفرد برنامه (ویدئوها و سایر منابع)، انجام ایفای نقش‌های متعدد و حضور در کارگاه‌های عملی برنامه، به سطحی قابل قبول، اصیل و واقعی از کفایت و شایستگی در کوچینگ در سطح بین‌المللی می‌رسید. بر همین اساس، استانداردها و مهارت‌های توصیه شده توسط ICF، در حداقل‌های برنامه گواهینامه بین‌المللی کوچینگ انتخاب رای مانا گنجانده شده است و شما با تکمیل این دوره، مهارت و دانش لازم را برای شرکت در امتحان رسمی فدراسیون بین‌المللی کوچینگ (ICF) نیز بدست می‌آورید. چنانچه خواهان مدرک ICF هستید، باید مسیر جداگانه آن را طی کنید.

## ریشه و اعتبار برنامه‌های گواهینامه بین‌المللی کوچینگ رای مانا

موسسه رای مانا نماینده رسمی برنامه گواهینامه کوچینگ موسسه آکادمی‌آو چویس (Academy of Choice) آمریکا در ایران است. برنامه گواهینامه کوچینگ آکادمی‌آو چویس، که حق انحصاری اجرای آن در ایران متعلق به دکتر علی صاحبی و امیر پهلونژاد است، دارای اعتبار سازمان مرکز اعتبارسنجی و آموزش (Center for Credentialing & Education) آمریکا است، که از استانداردهای حرفه‌ای بسیار بالایی برخوردار بوده و در گستره جهانی از طریق اعتبارسنجی، ارزیابی و ارائه خدمات کسب و کار، حرکت در مسیر تعالی حرفه‌ای را میسر می‌سازد.



**The Academy of Choice**

*Free Your Mind, Open Your Heart, Transform Your Life*

مرکز اعتبارسنجی و آموزش (CCE) که چشم اندازش ارتقاء جامعه در مقیاس جهانی از طریق تضمین کیفیت و تعالی اعتبارسنجی است، سازمانی است غیرانتفاعی که شاغلین و سازمان‌ها را ارزیابی کرده و به آنها خدمات پشتیبانی کسب کار و اعتبارنامه ارائه می‌دهد. این سازمان در سال ۱۹۹۵ به عنوان سازمانی وابسته به هیئت ملی مشاوران صاحب صلاحیت (NBCC) در کارولینای شمالی تاسیس شد. بالغ بر ۲۵ هزار شاغل در گستره جهانی در پهنه شش قاره و ۱۶ کشور وجود دارند که تحت اعتبارنامه CCE هستند. این سازمان از طریق پایبندی به بالاترین استانداردهای اخلاقی، متعهد به حفظ تعالی و یکپارچگی است.



CENTER FOR  
CREDENTIALING  
& EDUCATION™

جهت کسب اطلاعات بیشتر و ثبت نام در دوره‌های مورد نظر، از طریق زیر با ما تماس حاصل فرمایید.

تلفن: ۰۹۱۲۰۹۹۳۴۵۱ و ۲۲۸۸۳۰۷۷ و ۲۲۸۷۲۱۸۹

پست الکترونیک:

[info@rai-mana.com](mailto:info@rai-mana.com)

وب سایت:

[www.rai-mana.com](http://www.rai-mana.com)