

## فهرست مطالب

۲۰	پیشگفتار.....
۲۱	فصل اول.....
۲۱	تاریخچه و خاستگاه کوچینگ.....
۲۲	مقدمه.....
۲۲	تاریخچه کوچینگ.....
۲۳	خاستگاه و تاریخچه مختصری از کوچ.....
۲۳	یونان باستان.....
۲۳	شهر مجارستان.....
۲۴	دانشگاه آکسفورد.....
۲۴	زمینه های حرفه ای و کوچینگ.....
۲۵	تاریخچه کوچ و آموزش.....
۲۶	تعریف اصطلاح حرفه کوچ.....
۲۶	تعاریف معروف از کوچ.....
۲۸	سفر تاریخی کوچینگ / تاریخچه کوچینگ.....
۲۸	سقراط / ۴۷۰ س.پ.م.....
۲۸	کلمه کوچینگ / قرن ۱۵ م.....
۲۹	کلمه «کوچ» برای اشاره به یک فرد / دهه ۱۸۴۰ م.....
۲۹	شکل گیری روان شناسی / سال ۱۸۷۹ م.....
۳۰	تکامل روان شناسی و تاریخچه کوچینگ در طول تاریخ.....
۳۰	پدیدارشناسی / سال ۱۹۰۱ م.....
۳۰	رویکرد پدیدارشناسی در روان شناسی / سال ۱۹۰۱ م.....
۳۱	روانشناسی انسان گرایانه / دهه ۱۹۵۰ م.....

- ۳۱..... جنبش استعداد بشری در سالن / دهه ۱۹۶۰ م.....
- ۳۲..... بازی درونی تنیس / تیموتی گلوی / سال ۱۹۷۴ م.....
- ۳۲..... LGAT / ورنر ارهارد / EST / Landmark / دهه ۱۹۷۰-۱۹۸۰ م.....
- ۳۳..... توماس لئونارد / نابغه ی درون گرای تاریخچه کوچینگ | دهه ۱۹۸۰ تا ۲۰۰۳ م.....
- ۳۶..... اتفاق تراژیک تاریخچه کوچینگ.....
- ۳۶..... کوچ کیست؟.....
- ۳۷..... کوچی کیست؟.....
- ۳۷..... مهارت یا علم کوچینگ (مربیگری).....
- ۳۷..... کوچینگ به چه فرآیندی گفته می شود.....
- ۳۸..... مسئولیت های کوچ.....
- ۳۹..... اهداف کوچینگ.....
- ۳۹..... طرز فکر کوچینگ.....
- ۴۰..... خاص بودن کوچینگ برای چیست؟ (تعاریف متفاوت از کوچینگ).....
- ۴۱..... نحوه عمل و فلسفه کوچینگ.....
- ۴۲..... آیا کوچینگ برای همه جواب می دهد؟.....
- ۴۲..... آمار icf درباره استفاده از coaching.....
- ۴۳..... دستاوردهای کوچینگ در ابعاد مختلف زندگی.....
- ۴۴..... کوچینگ مناسب چه افرادی است.....
- ۴۴..... جایگاه مربیگری در حوزه حمایتگری.....
- ۴۵..... تفاوت کوچینگ با مشاوره.....
- ۴۵..... فرق کوچینگ با آموزش.....
- ۴۵..... تفاوت کوچینگ و منتورینگ.....
- ۴۶..... ساختار جلسه کوچینگ.....

- ۴۶..... کوچینگ رهبری چیست؟
- ۴۸..... وظیفه کوچ رهبری در سازمان چیست؟
- ۴۹..... چرا لیدرشیپ کوچینگ مهم است؟
- ۴۹..... دلایل اهمیت کوچینگ رهبری.....
- ۴۹..... - کمک برای تبدیل شدن به رهبران موثرتر.....
- ۵۰..... مهارت‌های لازم در کوچینگ رهبری چیست؟
- ۵۳..... سلف کوچینگ چیست؟
- ۵۴..... خود کوچینگ چه تفاوتی با سایر متدهای کوچینگ دارد؟
- ۵۵..... کاربردهای سلف کوچینگ.....
- ۵۶..... آیا کوچینگ مناسب من است؟
- ۵۶..... مزایای سلف کوچینگ.....
- ۵۷..... بی خبر بودن از مزایای کوچینگ.....
- ۵۷..... معایب سلف کوچینگ.....
- ۵۸..... اصول و قواعد سلف کوچینگ.....
- ۵۸..... اهمیت و ضرورت کوچینگ.....
- ۵۹..... نقش و اهمیت کوچینگ.....
- ۵۹..... کوچینگ به شما کمک خواهد کرد تا پاسخ این سوالات را پیدا کنید:
- ۵۹..... چرا کوچینگ در کسب و کارها مهم است؟ مزایای کوچینگ برای بیزینس‌ها.....
- ۶۰..... کاربرد، فواید و مزایای کوچینگ چیست؟
- ۶۰..... افراد از راه کوچینگ می‌توانند:.....
- ۶۱..... هدف اصلی کوچینگ چیست؟
- ۶۲..... از اینجا شروع کنیم که کارکنان در کسب و کار به ۳ دسته تقسیم می‌شوند:.....
- ۶۳..... فرآیند کوچینگ فردی.....

- ۶۴..... مفهوم کوچینگ چیست؟ توضیح جزئی مزایای کوچینگ
- ۶۴..... کار کوچ دقیقاً چیست؟
- ۶۵..... تفاوت کوچینگ (Coaching) با تراپی (Therapy) در چیست؟
- ۶۵..... تفاوت کوچینگ (Coaching) با منتورینگ (Mentoring) در چیست؟
- ۶۶..... ویژگی‌های مربیگری کوچینگ.....
- ۶۷..... مقدار دهی کوچینگ.....
- ۶۷..... آیا کوچینگ برای همه مناسب است؟
- ۶۸..... تکنیک‌ها و ابزار.....
- ۶۸..... ۳ مهارت کوچینگ که باید بلد باشید!
- ۶۹..... موانع اصلی برای خوب شنیدن.....
- ۷۳..... ۴ مورد از ویژگی‌های بازخورد.....
- ۷۵..... خلاصه ی فصل.....
- ۷۶..... فصل دوم.....
- ۷۶..... کمک به مراجع برای رسیدن به مسیر.....
- ۷۷..... مقدمه.....
- ۷۷..... کوچ می‌تواند از روش‌های مختلفی برای تسهیل فرآیند کوچینگ استفاده کند:
- ۷۸..... - نیاز خودتان را شناسایی کنید.....
- ۷۸..... - اهداف خودتان را تعیین کنید.....
- ۷۹..... - یک برنامه توسعه شخصی بنویسید.....
- ۷۹..... - آموزش ببینید.....
- ۷۹..... - مسئول بودن را به شخصیت خودتان تبدیل کنید.....
- ۷۹..... - یادداشت برداری.....
- ۷۹..... - مهارت پرسیدن سوالات درست را بیاموزید.....

- ۸۰ ..... جشن موفقیت‌های خودتان
- ۸۰ ..... خود را در وظایف متعدد غرق نکنید
- ۸۱ ..... توانایی "نه" گفتن
- ۸۱ ..... سبک شدن با ترک عادات منفی
- ۸۱ ..... آیا وجود کوچ در این فرایند نقش موثری دارد؟
- ۸۱ ..... اصول اخلاقی کوچینگ چیست؟
- ۸۲ ..... اصول اخلاقی کوچینگ
- ۸۲ ..... محرمانه بودن مطالب
- ۸۴ ..... دستاوردهای اصول اخلاقی کوچینگ
- ۸۶ ..... کوچینگ تحصیلی چیست؟
- ۸۷ ..... تفاوت کوچینگ تحصیلی با مشاوره تحصیلی
- ۸۸ ..... تفاوت کوچینگ تحصیلی و کلاس خصوصی
- ۸۹ ..... بهترین زمان برای استفاده از کوچینگ تحصیلی چه موقع است؟
- ۸۹ ..... کوچ تحصیلی چگونه به فرزندان شما کمک می‌کند؟
- ۸۹ ..... ۱۰ مزیت برتر کوچینگ تحصیلی برای نوجوانان:
- ۹۲ ..... دغدغه مراجعان کوچ تحصیلی چه چیزی است؟
- ۹۲ ..... کوچینگ شغلی چیست؟
- ۹۲ ..... استفاده از کوچینگ در زمینه شغلی
- ۹۳ ..... کوچینگ کسب و کار دقیقاً از کجا شروع می‌شود؟
- ۹۴ ..... انواع کوچینگ کسب و کار (بیزینس)
- ۹۴ ..... محدودیت‌های کوچینگ مستقیم
- ۹۵ ..... کوچینگ غیر مستقیم (غیر دستوری)
- ۹۵ ..... کوچ کسب و کار (بیزینس) کیست؟

- ۹۶..... کارهایی که یک بیزینس کوچ می تواند انجام دهد
- ۹۷..... کوچینگ کسب و کار و تهیه ی برند
- ۹۸..... انتخاب بیزینس کوچ
- ۹۸..... سوالات مصاحبه های مورد استفاده در کسب و کار:
- ۱۰۰..... کوچ شغلی کیست و چه کاری انجام می دهد؟
- ۱۰۰..... - کنکاش و پرسشگری
- ۱۰۱..... - کمک به مراجع برای پیدا کردن راه حل
- ۱۰۲..... اجرایی کردن راه حل های کشف شده
- ۱۰۲..... مخاطبان کوچینگ شغلی چه کسانی هستند؟
- ۱۰۳..... زمان نیاز به کوچینگ شغلی
- ۱۰۳..... مزایای استفاده از کوچینگ مسیر شغلی
- ۱۰۴..... خلاصه ی فصل
- ۱۰۵..... فصل سوم
- ۱۰۵..... کوچینگ توسعه فردی، شغلی و تحصیلی
- ۱۰۶..... مقدمه
- ۱۰۶..... مفاهیم کوچینگ فردی
- ۱۰۷..... موضوعات آغازکننده جلسات کوچینگ شخصی چیست؟
- ۱۰۹..... دستاوردهای کوچینگ فردی
- ۱۱۰..... دو نوع تسهیل کردن
- ۱۱۱..... تفاوت عزت نفس و اعتماد به نفس در کوچینگ
- ۱۱۵..... مزایای کوچینگ فردی
- ۱۱۶..... روش های مربی شدن برای توسعه فردی
- ۱۱۶..... مفاهیم کوچینگ توسعه فردی

- ۱۱۷..... مشاوره کوچینگ و توسعه فردی و کمک به مراجعه کننده ها
- ۱۱۷..... اصول خاص کوچینگ توسعه فردی
- ۱۱۸..... کوچ فردی
- ۱۱۸..... جنبه های کوچینگ فردی
- ۱۱۸..... توسعه جسمانی فردی
- ۱۱۸..... کوچینگ فردی یعنی چه؟
- ۱۱۹..... مشاوره کوچینگ و توسعه فردی و کمک به مراجعه کننده ها
- ۱۱۹..... کوچینگ توسعه فردی چیست؟
- ۱۲۰..... جنبه های کوچینگ فردی
- ۱۲۰..... توسعه جسمانی فردی
- ۱۲۰..... بهبود و توسعه ذهنی فردی
- ۱۲۱..... توسعه شرایط روحی و روانی
- ۱۲۲..... تو فرمانروایی (تو پشت فرمان احساسات نشسته ای)
- ۱۲۳..... به داستانی که می گوید گوش دهید(راهی به سوی توسعه زندگی)
- ۱۲۴..... خود را برای قدردانی کوچ کنید
- ۱۲۵..... به دست آوردن دوباره کنترل در زندگی فردی
- ۱۲۶..... برنامه توسعه فردی چیست؟
- ۱۲۷..... چگونه زمان مناسب برای برنامه توسعه فردی را پیدا کنیم؟
- ۱۲۷..... یک برنامه توسعه فردی مطلوب
- ۱۲۸..... روند شکل گیری برنامه توسعه فردی
- ۱۲۹..... نکاتی برای کارمندان سازمان و توسعه فردی
- ۱۳۰..... نکاتی برای سرپرستان، مدیران و رهبران سازمان در رابطه با توسعه فردی
- ۱۳۱..... چک لیستی برای سرپرستان مسئول برنامه توسعه فردی

- ۱۳۳.....چگونه سازمان‌ها می‌بایستی از توسعه فردی استفاده کنند
- ۱۳۵.....ضرورت توسعه فردی کارکنان
- ۱۳۶.....چهار برنامه اصلی توسعه فردی مؤثر در توسعه سازمانی
- ۱۳۹.....زمان تغییر برای توسعه فردی فرا رسیده است
- ۱۳۹.....دستاوردهای کوچینگ فردی
- ۱۴۰.....افزایش مهارت فرد در تصمیم‌گیری
- ۱۴۰.....افزایش مهارت فرد در برنامه ریزی
- ۱۴۰.....افزایش مهارت فرد در تحلیل وضعیت موجود
- ۱۴۱.....رشد ۱۰برابری در زمینه فردی
- ۱۴۱.....تسهیل و آسان‌شدن کارها برای مراجع
- ۱۴۲.....افزایش اعتماد به نفس مراجع
- ۱۴۲.....یکی از دستاوردهای مهم کوچی افزایش اعتماد به نفس مراجع است
- ۱۴۲.....شناسایی باورهای مراجع
- ۱۴۳.....شناسایی ارزش‌های کوچی
- ۱۴۳.....بهبود و توسعه ذهنی فردی
- ۱۴۴.....توسعه شرایط روحی و روانی
- ۱۴۵.....به داستانی که می‌گویید گوش دهید(راهی به سوی توسعه زندگی)
- ۱۴۶.....خلاصه فصل
- ۱۴۷.....فصل چهارم
- ۱۴۷.....تفاوت کوچینگ با مشاوره
- ۱۴۷.....و آموزش
- ۱۴۸.....مقدمه
- ۱۴۸.....آموزش:



۱۴۸	مشاوره
۱۴۸	متورینگ
۱۴۹	درمان یا روانپزشکی
۱۴۹	کوچینگ:
۱۵۰	تفاوت کوچینگ با دیگر تکنیک‌های مشاوره
۱۵۰	تفاوت کوچینگ و متورینگ
۱۵۱	تفاوت کوچینگ و مشاوره تخصصی
۱۵۲	تفاوت کوچینگ و درمانگری
۱۵۲	کوچ و رفتارهای فردی
۱۵۳	اصول کار یک کوچ
۱۵۴	مهارت‌های موردنیاز یک کوچ
۱۵۴	مهارت ایجاد رابطه نزدیک و صمیمانه
۱۵۵	مهارت گوش سپاری
۱۵۵	مهارت بهره‌مندی از بصیرت
۱۵۶	طرح پرسش‌های مؤثر برای همه نوع کوچ
۱۵۶	ارائه بازخوردهای سازنده
۱۵۶	کوچ حرفه‌ای برای افراد مختلف
۱۵۷	۱۱ صلاحیت موردنیاز کوچ از دیدگاه ICF
۱۵۹	انواع جلسات کوچینگ
۱۶۰	اثر بخشی جلسات غیر حضوری همانند جلسات حضوری
۱۶۰	رعایت چه مواردی از سمت کوچ، غیر حضوری جلسه کوچینگ
۱۶۱	جلسه کوچینگ آزمایشی
۱۶۱	لیزر کوچینگ

- ۱۶۱..... یک جلسه کوچینگ
- ۱۶۱..... نتیجه یک جلسه خوب کوچینگ
- ۱۶۲..... حداقل و حداکثر جلسات کوچینگ
- ۱۶۲..... جلسات عمومی کوچینگ و جلسه خصوصی برای تمام موضوعات
- ۱۶۲..... شاخه‌های تخصصی کوچینگ
- ۱۶۳..... مواردی که کوچ، جلسه کوچینگ را به خاطر رفتار کوچی کنسل می‌کند
- ۱۶۴..... یک کوچ می‌تواند بهتر از من زندگی من را ببیند و به جلو ببرد
- ۱۶۴..... استفاده‌ی همه از جلسه کوچینگ
- ۱۶۴..... اثر بخشی تکنیک کوچینگ برای همه کس
- ۱۶۴..... استفاده از کوچینگ
- ۱۶۴..... افرادی که می‌توانند کوچی جلسات کوچینگ بشوند
- ۱۶۵..... نیاز مردم به کوچینگ
- ۱۶۵..... مواردی که کوچینگ نمی‌تواند بهترین نتیجه را داشته باشد
- ۱۶۵..... پیدا کردن یک کوچ حرفه‌ای
- ۱۶۵..... هزینه جلسه کوچینگ چگونه است
- ۱۶۶..... معرفی کوچینگ به افراد مختلف
- ۱۶۶..... جلسه با کوچ متخصص
- ۱۶۷..... بازخورد کوچی بعد از جلسه کوچینگ
- ۱۶۷..... عوامل موثر در شکل‌گیری یک کوچ
- ۱۶۷..... انواع تخصص‌هایی در کوچینگ
- ۱۶۸..... چالش‌هایی در این مسیر
- ۱۶۸..... مدت زمان موثر برای نتیجه‌گیری در کوچینگ
- ۱۶۸..... خلاصه فصل

- فصل پنجم ..... ۱۶۹
- کوچینگ شغلی، توسعه فردی و ارزشهای فردی ..... ۱۶۹
- حوزه‌های کاربرد کوچینگ ..... ۱۷۰
- کوچینگ (coaching) همراه ورزش چگونه است؟ ..... ۱۷۰
- کوچ در ورزش (coach) کیست؟ ..... ۱۷۱
- اصل کوچینگ (coaching) ..... ۱۷۱
- توسعه انسانها به کمک کوچینگ ..... ۱۷۲
- شیوه‌های کوچینگ ..... ۱۷۳
- کوچینگ ورزشی؛ بیل گیتس می‌گوید: ..... ۱۷۳
- کوچینگ در ورزش ..... ۱۷۳
- کوچینگ ورزشی ..... ۱۷۴
- تعریف فدراسیون ICF از کوچینگ ..... ۱۷۴
- کوچینگ ورزشی چیست؟ ..... ۱۷۵
- کوچینگ ورزشی چیست و چه کارکردی در زندگی دارد؟ ..... ۱۷۵
- کوچینگ ورزشی چیست و چه نقشی در زندگی افراد دارد؟ ..... ۱۷۶
- کوچینگ ورزشی برای چه کسانی مناسب است؟ ..... ۱۷۶
- نقش کوچینگ ورزشی چیست؟ ..... ۱۷۶
- چرا باید از کوچینگ ورزشی کمک بگیرید؟ ..... ۱۷۷
- کوچینگ ورزشی برای معلولین ..... ۱۷۸
- اصول کوچینگ ورزشی برای کودکان ..... ۱۷۹
- درک مراحل رشد کودک ..... ۱۷۹
- توسعه خصوصیات مثبت ..... ۱۸۰
- کمک به ورزش در مدرسه ..... ۱۸۰

- تکنیک‌های کوچینگ ورزشی چیست؟ ..... ۱۸۱
- چطور باید بهترین کوچ ورزشی را انتخاب کنید؟ ..... ۱۸۳
- چگونگی عملکرد کوچینگ ورزشی: ..... ۱۸۳
- کوچینگ و علاقه به کسب و کار ..... ۱۸۴
- نقش کوچ در کسب و کار ..... ۱۸۴
- فواید بیزینس کوچینگ ..... ۱۸۵
- بیزینس من: شکست یا موفقیت ..... ۱۸۸
- کوچینگ کسب و کار چیست؟ ..... ۱۹۰
- کوچینگ کسب و کار و آموزش ..... ۱۹۰
- پیشگامان، متورینگ و معیارها ..... ۱۹۱
- سه دلیلی که شما به کوچینگ کسب و کار نیاز دارید ..... ۱۹۲
- من کیستم؟ ..... ۱۹۳
- "هویت همان حقیقت شخص است" ..... ۱۹۴
- ارزشهای من ..... ۱۹۵
- ارزش های فردی چیست؟ ..... ۱۹۶
- چرا باید ارزش های شخصی خود را بشناسیم؟ ..... ۱۹۶
- چگونه ارزش های خود را پیدا کنیم؟ ..... ۱۹۷
- برای کشف ارزش های فردی، رفتارهای مختلف خودتان را مورد بررسی قرار دهید ..... ۱۹۸
- برای پیدا کردن ارزش های زندگی، ویژگی های اطرافیان خود را نگاه کنید ..... ۱۹۸
- برای کشف ارزش های شخصی ببینید خصوصیات یک فرد موفق از دیدگاه شما چیست؟ ..... ۱۹۹
- برای پیدا کردن ارزش های زندگی، ببینید از چه چیزهایی متنفر هستید؟ ..... ۱۹۹
- از لیست ارزش های فردی کمک بگیرید ..... ۲۰۰
- بالیست ارزش های فردی خود چه کنیم؟ ..... ۲۰۰

- لیست ارزشهای خود را اولویت‌بندی کنید (استفاده از پرسشنامه‌ها) ..... ۲۰۰
- هر روز به ارزش‌های شخصی خود نگاه کنید ..... ۲۰۱
- از تجدید نظر در لیست ارزش‌ها در آینده اجتناب نکنید ..... ۲۰۱
- دستورهای من ..... ۲۰۲
- تیپ‌های شخصیتی A B C D؛ انواع تیپ شخصیت در روانشناسی ..... ۲۰۳
- خطر بیشتر اضطراب و افسردگی ..... ۲۰۵
- مشکلات احتمالی رابطه ..... ۲۰۵
- سلطه‌گری در گروه‌ها ..... ۲۰۶
- خودمراقبتی ..... ۲۱۰
- کاهش استرس ..... ۲۱۱
- بالا بردن قدرت پذیرش ..... ۲۱۱
- بهبود عزت نفس ..... ۲۱۱
- تله‌های فکری ..... ۲۱۲
- تله ذهنی چیست؟ ..... ۲۱۲
- جهت‌مختلف تله‌های فکری ..... ۲۱۳
- تفکر همه یا هیچ ..... ۲۱۳
- تعمیم افراطی ..... ۲۱۴
- شخصی‌سازی ..... ۲۱۴
- استدلال هیجانی ..... ۲۱۵
- بی‌توجهی به نکات مثبت ..... ۲۱۵
- فاجعه‌سازی ..... ۲۱۵
- انتزاع انتخابی ..... ۲۱۶
- استنباط دلخواهی ..... ۲۱۶

۲۱۶	پیش بینی منفی
۲۱۷	پیامد تله های فکری
۲۱۷	روان رنجوری
۲۱۸	مکانیسم مقابله ای سرکوبی
۲۱۸	برون گرایی افراطی
۲۱۸	آزاد اندیشی افراطی
۲۱۹	در آخر
۲۱۹	تعریف هدف
۲۲۰	اهداف قدرتمند
۲۲۱	ویژگی های هدف خوب
۲۲۳	به طور کلی هدف باید؛
۲۲۳	فنون هدف گزینی
۲۲۴	برنامه بیزنس من
۲۲۴	شروع کار مربی کسب و کار
۲۲۵	تصویر سازی من برتر من
۲۲۵	انواع حافظه و ریشه علمی روش شگفت انگیز کاخ حافظه
۲۲۶	انواع حافظه
۲۲۶	بخش های حافظه مصنوعی
۲۲۷	تمرین انواع حافظه
۲۲۷	کاخ حافظه از دیدگاه دامینیک ابرایان
۲۲۷	تجربه شخصی
۲۲۸	برخی از مسیر های آشنا
۲۳۱	در نتیجه