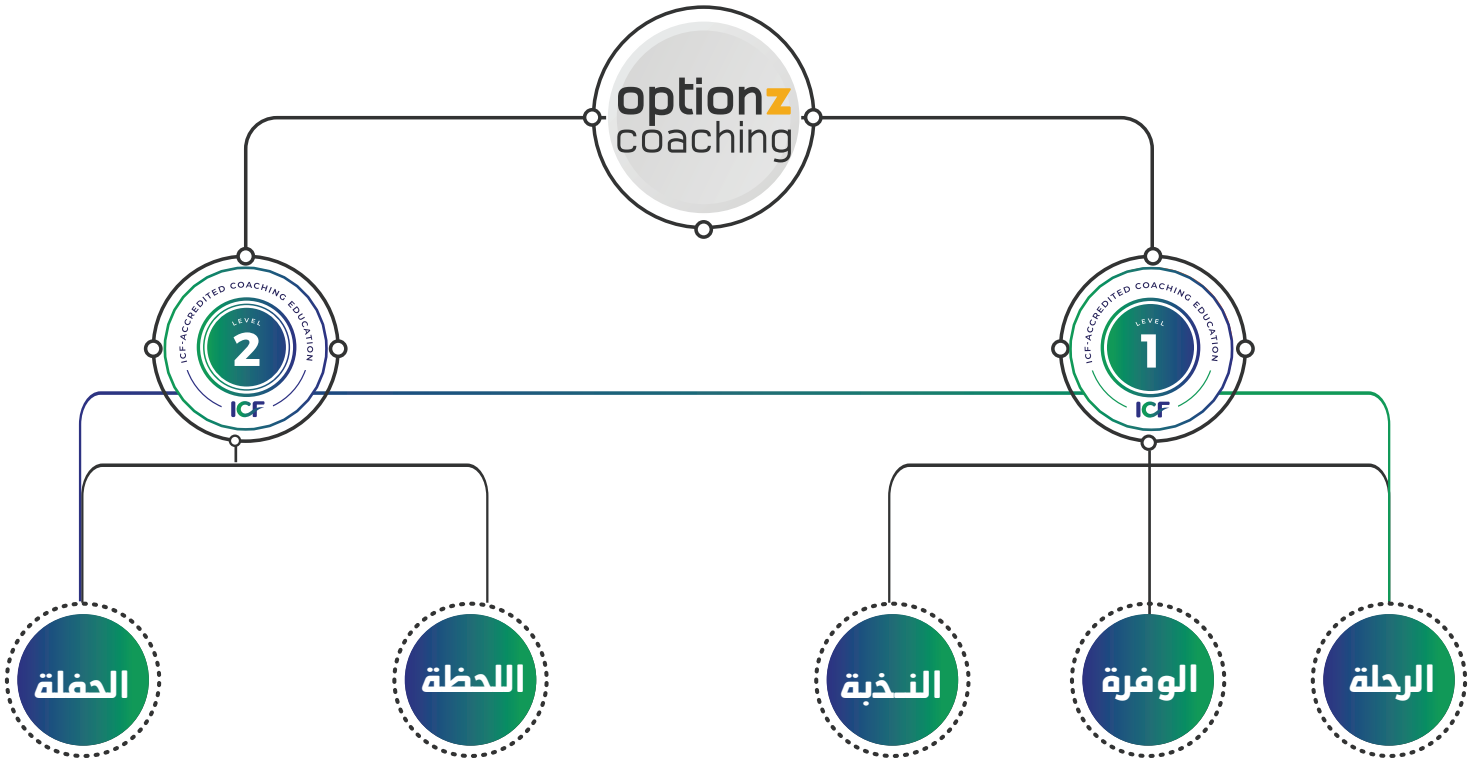
optionz coaching

أوبشنز كوتشنج



115 training hours
+10 mentoring
500 coaching hours

PCC PROFESSIONAL CERTIFIED COACH ICF

60 training hours
+10 mentoring
100 coaching hours

ACC ASSOCIATE CERTIFIED COACH ICF

optionz
PCC PROFESSIONAL CERTIFIED COACH ICF
ACC ASSOCIATE CERTIFIED COACH ICF

أوبشنز كوتشنج

optionz coaching

المستوى الأول

الرحلة 1

الجزء الأول
مدخل إلى أوبشنز كوتشنج

• الرحلة:

رحلة استكشاف الممكن، أو رحلة الكوتشنج، هي تمامًا برنامجنا هذا، منهج مصمم لمصاحبة المشارك ليتقدم أكثر نحو الخطوة التالية في حياته.

كل ورش العمل يقودها اثنان مؤهلان تأهيلًا احترافيًا من أشهر مراكز تدريب الكوتشنج في العالم، ومعتمدان من أكبر منظمة للكوتشنج وهي ICF . ويمتلكان مهارات تدريب عالية جدًا.

يحصل المشارك في ورش عمل البرنامج على الكثير من المتعة والفائدة، حتى مع العمل الصعب، ويشعر أن الوقت يمضي سريعًا، لما يجده من أجواء مريحة، ومشاعر صادقة من الجميع.

هذا البرنامج بمراحله المتعددة معتمد من الاتحاد الدولي للكوتشنج ICF ويمكن للمشارك أن يكمل رحلته العالمية إلى المزيد من الاعتمادية .

• الهدف العام من الرحلة:

الهدف العام من برنامج أوبشنز كوتشنج

تمكين المشاركين من مهارات الكوتشنج لمساعدة الآخرين على استكشاف المزيد من الخيارات لتحقيق أفضل الأداء.

• المخرجات:

- تحديد مفهوم الكوتشنج مقارنة بمهن أخرى.
- التعرّف إلى نموذج أوبشنز كوتشنج.
- ممارسة الاستماع الجيد للكوتش.
- ممارسة طرح السؤال الجيد للكوتش.
- إجراء جلسة كوتشنج بإجزائها الثلاثة.

• حول الرحلة:

الهدف الأساس من هذا المستوى:

تمكين المشارك مع عقد جلسة كوتشنج بأجزائها الثلاثة الرئيسة، وباستخدام مهارتي الاستماع وطرح الأسئلة.

يمثل هذا المستوى الأساس في انطلاق الكوتش نحو الأسلوب الإيجابي للتغير، سيتعرف على مفهوم الكوتشنج ، والأسس الجوهرية التي يقوم عليها هذا الأسلوب؛ لتجعل منه أسلوبًا مختلفًا وواضحًا. كما سيكون من السهل على المشارك التفريق بين الكوتشنج وغيره من المهن التي تبدو متشابهة. سيكون المشارك مؤهلًا لعقد جلسة كوتشنج متكاملة الأجزاء.

• محتوى " الرحلة "

- مفهوم الكوتشنج.
- أطراف الكوتشنج.
- مستويات الاستماع.
- المفاتيح السبعة للاستماع الجيد.
- أنواع الأسئلة
- جلسة الكوتشنج.
- التعبير عن الاستماع الجيد.
- مواصفات سؤال الكوتشنج الجيد.

• متطلبات سابقة :

لا يقلّ العمر عن 17 سنة، يجيد القراءة والكتابة، الاستخدام المبدأي للتقنية مثل الإيميل، والبحث في الانترنت.

20 ساعة

optionz

ACC ASSOCIATE CERTIFIED COACH ICF

+973 17440002 Info@ optionz-bh.com www.optionzcoaching.com مملكة البحرين

أوبشنز كوتشنج

optionz coaching

المستوى الأول

2 الوفرة

الجزء الثاني
مهارات الكوتشنج الأساسية

• الوفرة:

"الخيارات هي ما تجعل الحياة مختلفة، ومع هذا الاختلاف يتغير حال الإنسان من حزن إلى فرح، ومن قلق إلى اطمئنان...الخيارات لا تحدث من السكون من البقاء في المكان، من الجمود، بل تحدث من الحركة، من التفكير، من الانتقال"

الوفرة في المهارات تساوي الوفرة في الإمكانات المتاحة للعثور على الطرقات الغائبة، أو قل غير المُتّضحة.. وكلما تعددت الطرقات، زادات الخيارات وكثُرتْ القرارات، وتنوّعت التوقّعات.

من يمتلك الوفرة يمتلك المرونة، ومع وفرة المهارات في هذا المستوى سيكون الكوتش والآخر قادريْن على التقدّم في الكوتشنج بثقة وثبات أكثر من ذي قبل.

• الهدف العام من الوفرة:

الهدف العام من برنامج أوبشنز كوتشنج

تمكين المشاركين من مهارات الكوتشنج لمساعدة الآخرين على استكشاف المزيد من الخيارات لتحقيق أفضل الأداء.

• محتوى " الوفرة"

- أخلاقيات الكوتشنج.
- استراتيجيات الكوتشنج:
- استراتيجية الزوايا.
- استراتيجية أملك وأريد.
- المهارات الإدارية في الكوتشنج.
- المهارات الفنية في الكوتشنج.
- الكفايات الأساسية في الكوتشنج.

• حول الوفرة:

الهدف الأساس من هذا المستوى:

تمكين الدّارس من استخدام مهارات متعددة في أثناء الكوتشنج، تضاعف من قدرته على خدمة الآخر في استكشاف خيارات مختلفة تساعده على التغيير والتحوّل.

يمارس الكوتش في هذا المستوى مهارات متعددة تساعد على استكشاف خيارات ممكنة، وبالتالي توفر قرارات مختلفة.

المهارات في هذا المستوى مرتبطة بتصميم علاقة الكوتشنج، وكيفية المحافظة على الكوتشنج طول الجلسة، كما تساعد الآخر على تعزيز القيم لديه باعتبارها من المصادر القوية للتغيير والتحوّل.

• المخرجات:

- استخدام المهارات الإدارية في بناء علاقة قوية.
- ممارسة المهارات الفنية في أثناء الكوتشنج.
- ربط المهارات بالكفايات الأساسية.
- ربط المهارات بأخلاقيات الكوتشنج.
- توظيف استراتيجية الزوايا في الكوتشنج.
- توظيف استراتيجية أملك وأريد في الكوتشنج.

• متطلبات سابقة :

يجب أن يكون الدّارس قد اجتاز المستوى الأول "الرحلة"

20 ساعة

أوبشنز كوتشنج

optionz coaching

المستوى الأول

3 النخبة

الجزء الثالث
مهارات الكوتشنج للنخبة

• النخبة:

ستلاحظ التغيير الكبير في محتوى البرنامج ابتداء من اليوم، وستلاحظ أيضًا ما يتوقّع منك إتقانه. فأنت اليوم من النخبة.

النخبة في أوبشنز كوتشنج ليس لقبًا للتشريف وحسب، بل هي مسؤولية تسخير تمكّنك المعرفة والمهاري لخدمة الآخرين، بإيقاظ الوعي، وتحكيم العقل، وإدارة العواطف. واكتشاف القدرات.

هي مرحلة فاصلة للعمل بكلّ ما هو متاح؛ لكن في مساحة عدم المعرفة، وألا خبرة سوى خبرة الكوتشنج.

على مستوى الاعتمادية ستنجز مع نهاية هذا المستوى الساعات المطلوبة لأوّل تصنيف ACC، ستكون اليوم حرًا طليقًا تستطيع أن تحلّق نحو العالمية بمفردك، أو تواصل الرحلة معنا.

• الهدف العام من النخبة:

الهدف العام من برنامج أوبشنز كوتشنج

تمكين المشاركين من مهارات الكوتشنج لمساعدة الآخرين على استكشاف المزيد من الخيارات لتحقيق أفضل الأداء.

• محتوى " النخبة"

- النتائج الثلاث لكلّ فعل.
- لماذا "لماذا"؟
- فصل الحقائق عن المشاعر.
- استراتيجية "Z"؟
- اكتشاف طاقة التحوّل.
- مهارات "مزعجة" وأخرى للتحدّي.

20 ساعة

• حول النخبة:

الهدف الأساس من هذا المستوى:

من استخدام المزيد من المهارات في أثناء الكوتشنج تضاعف من قدرته على خدمة الآخر في التفريق بين الحقائق والمشاعر، واستبصار النتائج الثلاث المحتملة لأي فعل، ومساعدته في تسخير طاقة التحوّل في بناء خبرة جديدة.

يمارس الكوتش في هذا المستوى المهارات التي اكتسبها من المستوى السابق، مع مهارات جديدة أخرى، تخدم الآخر في التفريق بين الحقائق والمشاعر، والافتراضات والاعتقادات. واستكشاف الخيارات والقرارات وكذلك النتائج الثلاث المحتملة لأي إجراء يخرج به الكوتشنج.

المهارات في هذا المستوى تتحدّى قدرات الآخر، بهدف الاستفادة من كلّ الإمكانات والفرص.

• المخرجات:

- استخدام استراتيجيات تساعد الآخر على رؤية النتائج الثلاثة المحتملة.
- مساعدة الآخر على توظيف طاقة التحوّل للتغيير.
- توظيف أسئلة "لماذا" لزيادة وعي الآخر والتزامه.
- يساعد الآخر على تحديد الفواصل بين الحقائق والمشاعر.
- استخدام استراتيجية "Z" لإظهار تفرّد الآخر.
- استخدام مهارات تضاعف التحدّي وتقوّي الالتزام لدى الآخر.

• متطلبات سابقة :

يجب أن يكون الدّارس قد اجتاز المستوى الثاني "الوفرة"