



جامع‌ترین دوره آموزش کوچینگ  
(دوره کوچ ماهر)



بسم الله الرحمن الرحيم

### هدف از برگزاری این دوره چیست؟

قرار است در این دوره، کوچینگ را به شما آموزش دهیم؛ به صورت کامل‌آ کارگاهی و عملی و البته به صورت مجازی. بهتر است بگوییم قرار است در این دوره چند کوچ ماهر و حرفه‌ای آموزش داده و وارد بازار کار کوچینگ کنیم. هدف ما این است که کوچینگ شغل این افراد شود تا از آن درآمد کسب کنند یا کوچینگ را در جعبه ابزار مهارتی و رفتاری شان داشته باشند تا در زندگی و کسب و کارشان از آن استفاده کنند.

### تفاوت کوچینگ با دوره (آموزش) کوچینگ چیست؟

اول اجازه دهید تا بگوییم کوچینگ چیست؟ کوچینگ نوعی شیوه ارتباطی است و هدف آن کمک به افراد است تا بتوانند خودشان نسخه رسیدن به موفقیت‌شان را پیدا کنند؛ به زبان



ممكن است بگویید: «من نمی خواهم کوچ شوم؛ بلکه می خواهم به کوچ مراجعه کرده تا در یک یا چند جلسه بتوانم مسئله ام را با استفاده از شیوه کوچینگ پیش ببرم». درصورتی که هدف شما این است، باید از خدمت کوچینگ استفاده کنید.

دوره آموزش کوچینگ «کوچ ماهر» دوره‌ای ۹ماهه است. شرکت‌کنندگان این دوره باید بیش از ۱۱۱ ساعت آموزش دیده (در قالب وبینار و ویدیوی آموزشی و...) و آموخته‌هایشان را تمرین کنند؛ اما خدمت کوچینگ یک یا چند جلسه تقریباً یک ساعته است.

اگر می خواهید طعم یک جلسه کوچینگ رایگان را بچشید، پیشنهاد می کنیم همین الان به سایت مدیربان مراجعه کرده و در صفحه کوچ ماهر درخواست یک جلسه کوچینگ رایگان بدھید تا در اولین فرصت زمینه ارتباط شما را با یکی از کوچ هایمان فراهم کنیم.

(modirban.com)



### تعريف کوچینگ از نظر فدراسیون جهانی کوچینگ (ICF) :

«کوچ حرفه‌ای با مراجعان خودیک همکاری رو به رشد ایجاد می‌کند که با هدف کمک به مراجع برای رسیدن به نتایج پربار در زندگی شخصی و حرفه‌ای طراحی شده است.»



در دورهٔ کوچ ماهر قرار است چه چیزی یاد  
بگیریم؟

یک کلام ختم کلام: کوچینگ.

- ◆ کوچینگ ترکیبی از مهارت ◆ صلاحیت
- ◆ ابزار و دانش است. با ترکیبی که مادر دورهٔ کوچ ماهر برای شما در نظر گرفته‌ایم، می‌توانید کوچینگ را حرشه‌ای یاد بگیرید.

دستاوردهای یادگیری کوچینگ چیست؟

- ◆ بهبود عملکرد فردی و سازمانی ◆ کسب خودآگاهی فردی و سازمانی ◆ کمک به رشد و توسعه دیگران ◆ راه‌اندازی شغلی جدید و رو به پیشرفت



## رشد و تحول فردی شامل:

برقرار ارتباط موثر با دیگران با یادگیری  
مهارت‌های همدلی♦ گوش‌دادن فعال♦  
پرسشگری♦ قضاآت نکردن و...♦ تقویت  
مهارت حل مسأله♦ کسب و بهبود نظام  
فکری♦ افزایش مسئولیت‌پذیری در مقابل  
تصمیمات خود♦ تقویت تفکر انتقادی♦  
تفویت تفکر خلاق و خلاقیت♦ افزایش  
عملگرایی و اقدام♦ تقویت و بهبود قدرت  
تصمیم‌گیری

## تفویت مهارت رهبری:

براساس تحقیق فدراسیون جهانی کوچینگ  
در سال ۲۰۱۴ افرادی که از خدمات کوچینگ





## برای این دوره چقدر باید وقت بگذاریم؟

مدت کل دوره ۹ ماه است (تقريباً بيش از ۱۱۱ ساعت). اگر شما در هفته ۴ ساعت وقت بگذاري، می‌توانيد به عنوان کوچ ماهر در انتهای اين دوره فارغ التحصيل شويد.

اين ۴ ساعت در هر هفته به دو بخش ۲ ساعته تقسيم می‌شود:

مشاهده ويديوهای آموزشي دوره، مطالعه جزوها و كتابهای پيشنهادي و حل تمرین؛ حضور در کلاس گروهي آنلайн (وبينارهای دوره). نکته: برای دانش‌پذيراني (شركت‌کنندگان) هم كه بخواهند وقت بيشتری بگذارند، برنامه ويزه مي‌دهيم و همراهشان هستيم. در اين دوره دقيقاً چه سرفصل‌هایي آموزش داده می‌شود؟

## سرفصل‌های دوره شامل پنج قسمت است:

آشنايي با کوچينگ

کوچينگ چيست؟ کوچ کیست؟

صلاحیت‌های کوچينگ

# Coaching

مدل ORACLE:

اصول اخلاقی کوچینگ؛

هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی؛

ابزارهای پیشرفته در کوچینگ؛

حمایتگری از اقدام و عمل کوچی.

ثبتیت و تمرین مباحث کوچینگ

منتور کوچینگ؛

سوپرویژن.

ارتباط مؤثر؛

گوش دادن فعال؛

همدلی؛

پرسش‌گری موثر؛

بازخورددادن؛

تبیریک و قدردانی.

مهارت‌های پایه و پیشرفته کوچینگ

مدل GROW:



راه اندازی کسب و کار کوچینگ  
فروش و بازاریابی؛  
برندینگ و پرسونال برندینگ؛  
تبلیغ‌نویسی؛  
دیجیتال مارکتینگ؛  
پنج نیروی رقابتی پورتر؛  
چند ساعت در ماه اجرا کنیم؛  
مبانی اولیه بازاریابی؛  
جلسه هم‌خوانی کتاب کاتر؛  
مخاطب شخص را می‌خرد؛ نه خدمت را؛  
نحوه پرزنت (ارائه) کوچینگ به مشتریان؛  
فروش کوچینگ به مراجع سرشلوغ.



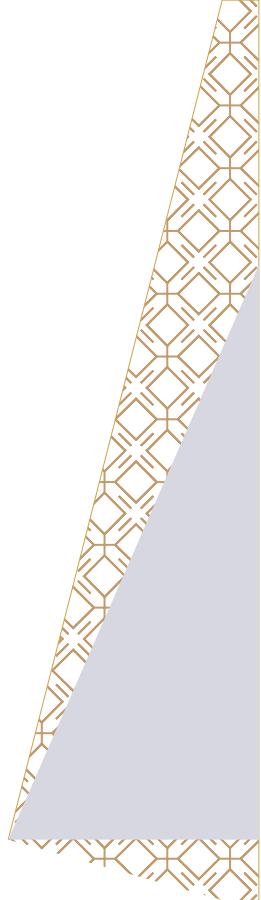
## پس از ثبت‌نام در دوره کوچ ماهر چه چیزهایی دریافت می‌کنیم؟

جزوه متنی آموزش‌های دوره (فایل pdf):  
ویدیوهای آموزشی به صورت فایل دانلودی  
(۹ ساعت فیلم ضبط شده آموزشی در مجموعه  
مدیریان در رابطه با آموزش مهارت‌ها و ابزارهای  
کوچینگ)؛

وبینار (کارگاه آنلاین در بستر اسکای روم) ویژه  
تسلط و تمرین کوچینگ طبق برنامه کلاسی  
مشخص (۱۸ جلسه ۲ ساعته).

پشتیبانی ۹ ماهه (اکشن کوچ)؛  
سوپریوژن؛

منتور کوچینگ فردی و گروهی؛



حضور در گروه ویژه تعامل و شبکه‌سازی و رشد شرکت‌کنندگان در دوره؛  
۱ جلسه کوچینگ اختصاصی (در این جلسات یک کوچ ماهر شما را کوچ خواهد کرد)؛

حداقل ۲۰ جلسه کوچینگ هم‌سطح؛  
تحلیل حداقل ۲۰ جلسه کوچینگ بیرونی؛

چالش‌های مختلف در جهت توامندسازی؛  
دوره ویژه راه اندازی شغل کوچینگ به مدت حداقل ۱۶ ساعت؛

دربافت هدیه (کتاب مرتبط با کوچینگ + فلش محتویات دوره و فایل‌های هدیه)؛

فایل الکترونیک (pdf) حداقل یک کتاب ترجمه شده جدید در حوزه کوچینگ؛

زمینه‌سازی برای ارائه توامندی‌های فردی تک‌تک شرکت‌کنندگان دوره؛

راه اندازی باشگاه کوچ ماهری‌ها جهت شبکه‌سازی، تعامل و رشد اعضاء؛

دربافت گواهینامه کوچینگ از مجموعه مدیریان؛

تهیه کارت دانش‌پذیری کوچینگ در جهت هویت‌بخشی به کوچ‌های مجموعه؛

معرفی دانش‌پذیران نمونه به واحدهای مرتبط با صنعت و کسب‌وکار؛



امکان پرسش و پاسخ و رفع اشکال با مدرس  
دوره.

### مخاطبان این دوره چه کسانی هستند؟

افرادی که می خواهند کوچینگ را حرفه ای یاد  
بگیرند و در زندگی و کسب و کارشان پیاده کنند؛  
افرادی که می خواهند کوچینگ شغل اصلی  
آنها شود و از آن درآمد کسب کنند؛  
مدیرانی که می خواهند به جعبه ابزار  
مدیریتی شان مهارت کوچینگ را اضافه کنند.  
رهبران و مدیران ارشد سازمان ها؛  
آزادکارها (فریلنسرها)؛  
دانشجویان (خصوصاً رشته های گروه علوم  
انسانی و مهندسی)؛

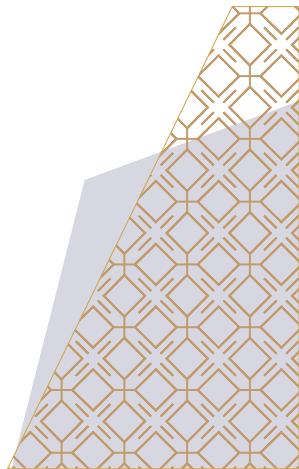




مشاوران و مریبان و منتورها؛  
مدیران و کارشناسان منابع انسانی؛  
مدیران و کارشناسان بازاریابی و فروش؛  
مریبان و سرپرستان ورزشی؛  
مؤسسان و مدیران مشاغل نوپا (استارت‌آپ‌ها)؛  
مشتاقان و علاقه‌مندان به یادگیری مهارت  
کوچینگ.

تابحال شرکت‌کنندگان این دوره چه کسانی و  
اهل کدام شهرها بوده‌اند؟

مدیران کسب وکارهای خصوصی و دولتی  
ازجمله شهرداری مشهد؛  
دانشجویان دانشگاه صنعتی شریف، دانشگاه  
فردوسی مشهد، دانشگاه بین‌المللی امام





رضا(عليه السلام) و ...؛

استادان دانشگاه از جمله دانشگاه‌های جامعه‌المصطفی‌العالیمیه و دانشگاه اقبال لاهوری؛  
معلمان و مشاوران مدارس دولتی و خصوصی؛  
کارمندان و کارشناسان ادارات دولتی و خصوصی؛  
فریلننس‌ها (آزادکاران)؛  
فعالان فرهنگی و طلاب؛  
کارشناسان فروش و برنامه‌بازی شرکت‌های مختلف؛  
هم‌وطنان عزیز از شهرهای مشهد، تهران، اصفهان، تبریز، اهواز، کرمانشاه و ...؛

### نحوه برگزاری دوره چگونه است؟

دوره کوچ ماهر به صورت کاملاً عملی و البته مجازی برگزار می‌شود؛ بنابراین اگر شما ساکن هرجای دنیا باشید، می‌توانید در این دوره شرکت کنید.

## چرا آموزش آنلاین؟

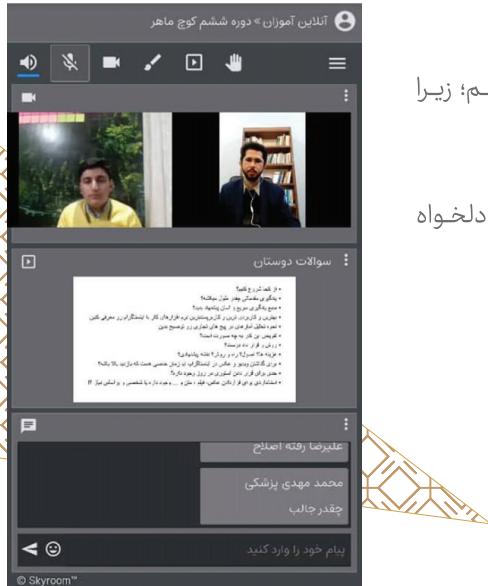
ما دوره کوچینگ مان را به صورت مجازی برگزار می‌کنیم؛ زیرا  
مزایای زیر را دارد:

تمرکز بیشتر شرکت‌کنندگان در کلاس آنلاین؛  
 Rahati در پوشش و موقعیت مناسب با فضای دلخواه  
شرکت کنندگان؛

کاهش هزینه‌های رفت‌وآمد؛  
کاهش اتلاف زمان؛

ازان‌تر بودن نسبت به دوره‌های حضوری؛  
بازدهی بالاتر برای یادگیری؛  
نداشتن محدودیت مکانی؛

... 9



چرا؟

هدف ما پرورش کوچهای توانمند برای ورود به بازار کار کوچینگ دنیاست؛ به خاطر همین بهدبال حرفه‌ای‌ترین، به صرفه‌ترین و شفاف‌ترین مسیر آموزش کوچینگ برای شما هستیم.

مدیربان به عنوان ارتباط و حمایتگری با کسب و کارهای خردوران بهترین مکان برای ورود شما به بازار کار است.



مدیربان  
MDIRBAN

دوره کوچ ماهر کتاب یا ویدیوی تنها نیست که بخواهد کوچینگ را تئوری وار به شما آموزش دهد؛ کارگاهی و عملی بودن دوره می‌تواند از شما کوچی ماهر و خبره بسازد.

فرصت شبکه‌سازی بین دانش‌پذیران کوچینگ می‌تواند فرصتی بسیار خوب برای ادامه مسیر حرفه کوچینگ شما باشد. ما نیز این زمینه را برای شما در فرصت‌های مختلف فراهم می‌کنیم. پشتیبانی فنی و قوی دوره می‌تواند به شما کمک کند تا کوچینگ را اصولی یاد بگیرید و نگران هیچ‌چیز نباشید.

## مدرس دوره کیست؟

حمید فقیری؛ مدرس بیش از ۵ دوره کوچ ماهر؛  
تجربه اجرای بیش از ۲۰۰۰ ساعت جلسه کوچینگ.



## شرایط ثبت‌نام در کوچ ماهر چیست؟

پس از درخواست ثبت‌نام به یک جلسه مشاوره دعوت می‌شود تا میزان اشتیاق و نیاز شما برای حضور در دوره بررسی شود. اگر شرایط لازم را داشتید، می‌توانید فرم ثبت‌نام را تکمیل کرده، موارد مالی و اداری را انجام داده و ثبت‌نام‌تان را تکمیل کنید.

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره دوره کوچ ماهر به یکی از دو روش زیر اقدام کنید:

صفحه دوره کوچ ماهر در سایت مدیریات مراجعه کنید؛

کلمه «کوچ ماهر» را به شماره ۰۹۰۳۸۵۹۲۵۵۸ پیامک کنید یا در واتس‌اپ بفرستید تا کارشناسان ما در اولین فرصت با شما تماس بگیرند.

## اگر در این دوره ثبت‌نام نکنم، چه می‌شود؟

پیشنهاد می‌کنیم به دلایل زیر در این دوره شرکت کنید:

در دوره‌های بعدی افزایش قیمت خواهیم داشت و ممکن است بعداً با قیمت بیشتری در این دوره ثبت‌نام کنید.



باتوجه به اینکه مهارت کوچینگ و دستاورهای آن از مهارت‌های مهم قرن است، از یادگیری این مهارت مهم جا خواهید ماند.

اگر رسالت و مأموریت و چشم‌انداز شما کمک به افراد و در کنار آن کسب درآمد است، از رسالت‌تان باز خواهید ماند.

یادنگری‌تُن کوچینگ باعث خواهد شد دچار قضاوت و ناکارآمدی در رفتار شویم و به خودمان و اطرافیانمان آسیبی جدی بزنیم.

از خودآگاهی که دستاورد بسیار مهم کوچینگ بوده و منشأ رفتار و حرکت‌های درونی و بیرونی ماست، محروم خواهیم شد.

modirban.com

۰۹۰۳۸۰۹۲۰۰۸

<http://instagram.com/modirban>