



ره‌یاری (کوچینگ) زندگی چگونه انجام می‌شود؟ تشریح یک جلسه ره‌یاری (کوچینگ)

ترجمه: ناهید بوداغی

فکر گاهی اوقات بهترین راه برای درک فرایند ره‌یاری (کوچینگ) زندگی این است که ببینید در یک جلسه کوچینگ (ره‌یاری) دقیقاً چه اتفاقی می‌افتد. البته هر یک از ره‌یارها (کوچ‌ها)، روش‌های منحصر به فرد خودشان را برای ره‌یاری (کوچینگ) دارند که انواع مختلفی از آنها را در اینجا ارائه خواهیم کرد. همچنین در اینجا، یک راه محبوب و موثر که اغلب جلسات ره‌یاری (کوچینگ)، بر اساس آن برگزار می‌شوند، به همراه طریقه‌ی پیگیری کارتان در جلسات را شرح می‌دهیم.

جلسات ره‌یاری (کوچینگ) در چه زمانی و در چه مکانی برگزار می‌شوند؟

ره‌یاری (کوچینگ) زندگی عموماً به صورت تلفنی انجام می‌شود به طوری که شما می‌توانید در هر زمان و هر کجا از خدمات ره‌یاری (کوچینگ) بهره ببرید مثلاً در خانه‌ی خودتان. طبق یک نظرسنجی از فدراسیون بین‌المللی کوچ‌ها (ICF) در سال ۱۹۹۸، ۹۴/۳ درصد ره‌یارها (کوچ‌ها) از طریق تلفن ره‌یاری (کوچینگ) را انجام می‌دادند. ره‌یاری (کوچینگ) به صورت تلفنی، موجب صرفه‌جویی در زمان، حفظ حریم خصوصی و افزایش رفاه و راحتی شما می‌شود. ره‌یار (کوچ) ممکن است مراجعانی از سراسر جهان داشته باشد که در این صورت ره‌یاری (کوچینگ) از طریق تلفن، بسیار سودمند است.

طبق نظرسنجی که در بالا ذکر شد، ۵۴/۴ درصد ره‌یارها (کوچ‌ها) از ایمیل برای انجام ره‌یاری (کوچینگ) استفاده می‌کنند و شایان ذکر است که ره‌یاری (کوچینگ) آن‌لاین روز به روز در حال افزایش است.



معمولاً یک جلسه ره‌یاری (کوچینگ) ۴۵ تا ۶۰ دقیقه طول می‌کشد اما می‌تواند کوتاه‌تر یا طولانی‌تر هم باشد. اگر تعداد جلسات چند بار در ماه باشد، هم به نفع شما است و هم ره‌یار (کوچ) شما. معمولاً هفته‌ای یک بار بهتر است که می‌تواند یک هفته در ماه هم اجرا نشود (سه هفته در ماه).

ساختار اصلی یک جلسه ره‌یاری (کوچینگ)

هر جلسه ره‌یاری (کوچینگ) زندگی معمولاً دارای یک ساختار مشابه است که به شرح ذیل می‌باشد:

۱. تکمیل فرم برنامه ره‌یاری (کوچینگ)، قبل از برگزاری جلسه.

این فرم حاوی دستاوردها و چالش‌های هفته‌ی گذشته و همچنین آن چیزی است که شما می‌خواهید در طول جلسه آینده به آن بپردازید. بعد از تکمیل فرم، آن را باید برای ره‌یار (کوچ) خود ارسال کنید. سپس در آغاز جلسه، شما و ره‌یار (کوچ)تان، با همدیگر میزان پیشرفت‌تان را با اهداف‌تان مقایسه و بررسی می‌کنید و آنچه که از آخرین جلسه ره‌یاری (کوچینگ) زندگی، یاد گرفته‌اید و از آن به نتیجه رسیده‌اید را مرور می‌کنید.

۲. شناسایی آنچه که می‌خواهید در جلسه ره‌یاری (کوچینگ) مطرح و بر روی آن کار کنید. شما به همراه ره‌یار (کوچ)تان، مساله را مورد بررسی قرار می‌دهید. این بررسی مساله، با پرسیدن سوالات قدرتمندی در حوزه‌های ذیل توسط ره‌یار (کوچ) انجام می‌شود:

- شما ممکن است نیاز به از بین بردن یک سری دیدگاه‌های محدودکننده‌ای که دارید و یا تغییر آن‌ها داشته باشید و مساله را از دیدگاه‌های مختلفی مورد بررسی قرار دهید. شما و ره‌یار (کوچ)تان ممکن است نیاز به ریشه‌یابی مساله و پیدا کردن علت آن داشته باشید و بهترین راه حل را برای آن شناسایی کنید و اگر شرایط شما این گونه نیست، آن وقت می‌توانید با هم و در کنار هم مساله را مطرح کنید و بهترین راه برای رسیدگی به آن را نیز مشخص نمایید.
- گاهی اوقات لازم است که موانع پیش روی شما نیز شناسایی و مطرح شوند.
- شاید لازم باشد که استراتژی‌های جدید را بیاموزید و یا موقعیت‌ها یا چیزهایی که برای شما کارساز نیستند را از زندگی‌تان حذف کنید تا بتوانید بر موانع‌تان غلبه کنید.

۳. تدوین یک برنامه عملیاتی (action plan) توسط شما و ره‌یار (کوچ)تان با هم، برای آنچه که باید انجام شود یا برطرف شود.

۴. در نهایت، تعیین و تنظیم اهداف و دستاوردهایی که قرار است در هفته‌ی بعدی، حاصل شود {توسط شما و ره‌یار (کوچ) با هم}. پس از جلسه، شما یک خلاصه و گزارش از توافق‌هایی که بین شما و ره‌یار (کوچ)تان انجام شده است و قرارهایی که بین خودتان گذاشته‌اید، تهیه و آماده می‌کنید. این کار باعث افزایش مسوولیت‌پذیری، پاسخگویی و انگیزه شما و در نتیجه، دستیابی به اهداف‌تان می‌شود.

قبل و بعد از برگزاری جلسه‌ی ره‌یاری (کوچینگ) زندگی



همان طور که در بالا ذکر شد، تهیه‌ی برنامه‌ی ره‌یاری (کوچینگ) قبل از جلسه و خلاصه و گزارش بعد از جلسه، بخش جدایی‌ناپذیری از فرایند ره‌یاری (کوچینگ) شما است. این گزارش پیشرفت به شما اجازه می‌دهد تا با کوچ(رهیار) خود، در کنار هم و با هم کار کنید و از هر جلسه، بیشترین بهره را ببرید. این کار باعث می‌شود که تمرکز شما در هر جلسه، بر روی نتیجه‌ای که در بلندمدت می‌خواهید به دست آورید، حفظ شود. همچنین یک منبع عالی برای ثبت پیشرفت شما به سوی اهداف‌تان هستند.

قبل از برگزاری جلسه ره‌یاری (کوچینگ) زندگی:

برنامه‌ی ره‌یاری (کوچینگ) یا طرح ره‌یاری (کوچینگ)

قبل از هر جلسه ره‌یاری (کوچینگ)، شما یک فرم برنامه ره‌یاری (کوچینگ) را باید تکمیل کنید که حاوی دستاوردها و چالش‌های شما از زمان آخرین قرار ملاقات با ره‌یار (کوچ) و اهداف شما برای جلسه‌ی آینده است. در این برنامه:

- دستاوردها و موفقیت‌های خود را از زمان آخرین جلسه تا کنون را ذکر می‌کنید.
 - هر چالشی که با آن روبرو شده‌اید را ذکر می‌کنید.
 - اولویت‌های خودتان را که باید در جلسه‌ی آینده بر روی آنها تمرکز شود را ذکر می‌کنید.
- ره‌یار (کوچ) شما از این برنامه استفاده می‌کند تا شما را در مسیر حرکت درست قرار دهد، تصویر کلی از هدف را در ذهن خود و شما نگه دارد و انگیزه‌ی شما را برای حرکت به سمت اهداف‌تان، افزایش دهد. شما قبل از شروع جلسه‌ی بعدی، باید برنامه را ارسال کنید. سپس در آغاز جلسه، شما و ره‌یار (کوچ)تان می‌توانید میزان پیشرفت‌تان را با اهداف خود بسنجید و مقایسه نمایید و آنچه را که از آخرین جلسه ره‌یاری (کوچینگ) زندگی یاد گرفته‌اید و دستاوردهایی که کسب نموده‌اید را مرور کنید.

بلافاصله پس از جلسه ره‌یاری (کوچینگ) زندگی:

پیگیری و گزارش‌دهی

پس از جلسه‌ی ره‌یاری (کوچینگ)، شما باید یک گزارش تهیه کنید که خلاصه‌ی آنچه که شما و ره‌یار (کوچ) شما انجام داده‌اید و با هم توافق نموده‌اید، در آن ذکر شود. این کار باعث می‌شود که شما نسبت به توافقات بین خودتان و ره‌یار (کوچ)تان، پایبندتر و مسوولیت‌پذیرتر باشید. برای تهیه این گزارش:

- ابتدا شما باید هر آنچه که در آخرین جلسه ره‌یاری (کوچینگ)، وعده داده‌اید که انجام دهید را ذکر نمایید: مثلاً اقداماتی که در طول هفته و یا به صورت هفتگی باید انجام دهید و استراتژی‌هایی که باید از آنها استفاده کنید.



- هر گونه سوال، ایده یا مسائلی که فرصت نشده است در مورد آن صحبت کنید را باید ذکر کنید. این امر باعث می‌شود که در هر جلسه، بر روی چیزهایی که برای شما اهمیت دارد، متمرکز شوید.
 - هر گونه تعهد و مسوولیت‌هایی را که ره‌یار (کوچ) زندگی به عهده شما قرار داده است، کارهای مؤثری که ره‌یار (کوچ) انجام داده است و همچنین هر چیزی که می‌خواهید ره‌یار (کوچ) آن را متفاوت‌تر انجام دهد (تغییر در عملکرد کوچ) را باید ذکر کنید.
- گزارش‌دهی به روند پیشرفت شما جهت می‌دهد به عبارتی دیگر مسیر حرکت شما را تنظیم و هدایت می‌کند و به ره‌یار (کوچ) شما کمک می‌کند تا ببیند که شما چگونه پیشرفت می‌کنید و روند رشد شما چگونه خواهد بود.

در بین جلسات ره‌یاری (کوچینگ):

ابزارهای ره‌یاری (کوچینگ)

در بین جلسات ره‌یاری (کوچینگ)، شما بر روی موارد عملی و اقداماتی که به آن متعهد شده‌اید، کار می‌کنید. اکثر ره‌یار (کوچ)‌های زندگی طریقه انجام هر نوع تکلیف‌کاری، طریقه‌ی نگارش گزارش و یا سایر کارهایی که باید تا جلسه بعدی انجام دهید را در پایان هر جلسه به شما توضیح و آموزش می‌دهند. این امر به شما کمک می‌کند تا سریع‌تر به اهدافتان برسید.



نشر الکترونیکی: کانون یادگیری فردا

پاییز ۱۳۹۶