

ناهید بوداگی

خیابان سئول، شهرک سئول، خیابان نسترن، کوچه دوم شرقی، شماره ۲، طبقه اول

تلفن: ۰۲۱-۸۸۰۳۷۸۳۴ فاکس ۰۲۱-۸۸۰۳۷۷۳۴

همراه: ۰۹۱۲-۵۵۷۳۵۰۳

www.cyfco.ir

اطلاعات فردی

- وضعیت تاهل: مجرد
- محل و سال تولد: متولد سال ۱۳۵۲ در شهر مشهد - بزرگ شده و ساکن شهر تهران
- نام پدر: اسماعیل

سوابق تحصیلی

۱۳۹۵-۱۳۹۴ FCA

۱۳۷۲- ۱۳۷۴

- دارای مدرک سطح یک کوچینگ
- فوق دیپلم علوم آزمایشگاهی
- گذراندن دوره MBTI

سوابق حرفه‌ای تجربی

- ✓ همکار و سهامدار در کانون یادگیری فردا (کیفکو): یکی از اولین سازمان‌های ایرانی جهت ارائه خدمات کوچینگ، منتورینگ و مهارت‌آموزی (۱۳۹۵-اکنون)
- ✓ کوچ حرفه‌ای: Life Coach, Personal development Coach با بیش از ۳۸۰ ساعت سابقه کوچینگ
- ✓ بازنشسته علوم آزمایشگاهی
- ✓ مدیر داخلی و سوپروایزر در آزمایشگاه تشخیص طبی (۱۳۸۰-۱۳۹۶)
- ✓ راه‌اندازی دو آزمایشگاه تشخیص طبی
- ✓ تکنسین آزمایشگاه در آزمایشگاه تشخیص طبی (۱۳۷۵-۱۳۹۶)
- ✓ تکنسین آزمایشگاه در بیمارستان امام حسین (ع) و بیمارستان روئین تن آرش
- ✓ تدریس ریاضی دبیرستان

کارگاه‌های برگزار شده

- ✓ برگزاری کارگاه‌های تغییرباورها و ایجاد باورهای مشترک برای شریکان کاری در کانون یادگیری فردا
- ✓ برگزاری کارگاه غلبه بر به تعویق اندازی در کانون یادگیری فردا
- ✓ برگزاری کارگاه‌های کافه کوچینگ در کانون یادگیری فردا

درباره‌ی من

از سال ۱۳۹۴ با ورود به آکادمی FCA که تاییدیه سازمان ICF را دارد، مشغول به آموزش دیدن سطح یک کوچینگ شدم و از فروردین ۱۳۹۵ به عنوان کوچ تحول فردی (Life Coach) فعالیت حرفه‌ای خودم را شروع کردم و با شروع همکاری با کانون یادگیری فردا (کیفکو) به گستره‌ی فعالیت خود افزودم.

در کودکی به بیماری فلج اطفال مبتلا شدم و با وجود مادری که داشتن استقلال فردی در فرزندانش جز ارزش‌هایش بود متوجه شدم که هیچ تفاوتی نمی‌تواند محدودیت ایجاد کند و با تلاش و کوشش به هر آنچه واقعاً بخواهی می‌توانی دست پیدا کنی و برای این منظور لازم است توانایی‌ها و نقاط قوت خودت را شناسایی کنی و به جای تکیه بر نقاط ضعف و محدودیت‌ها بر توانایی‌ها و نقاط قوت خود تکیه کنی در این صورت است که متوجه می‌شوی تا چه اندازه منحصر به فرد هستی.

دوستی، همدلی، رشد، تعالی، ایجاد ارتباط، مسوولیت‌پذیری، تلاش، پذیرش، مهر، عدم قضاوت و همکاری و همیاری، روراستی و صداقت از ارزش‌های بنیادی من هستند. به دلیل ارزش‌ها و علاقه‌ام به یادگیری و کشف ناشناخته‌ها و کشف خود از دوران نوجوانی مشغول مطالعه و تحقیق و کار بر روی خود بوده‌ام و مهم‌ترین موضوع زندگی برای من دستیابی به رسالت شخصی در زندگی و به ثمر رساندن آن بوده و هست.

بعد از پایان دبیرستان بلافاصله مشغول به کار شدم و براساس علاقه به یادگیری و آموزش و همچنین علاقه به ریاضی مشغول تدریس ریاضی در سطح دبیرستان شدم و تا پایان دانشگاه به این کار ادامه دادم و بعد از دانشگاه وارد فضای کاری در راستای رشته تحصیلی دانشگاهی شدم. به طور هم‌زمان شروع به انجام کارهای تحقیقاتی در زمینه مطالعات و آزمایشگاهی بر روی بیماری‌های اطفال کردم و سال‌های کاری من با توجه به ارزش بالای مسوولیت‌پذیری و مهر به مردم، بسیار خوب و مؤثر گذشت. بعد از سال‌ها کار بر روی شناخت خود و کسب تجربه‌های بسیار و علاقه به همراهی دیگران تا رسیدن به موفقیت‌شان، وارد حوزه کوچینگ شدم و از سال ۱۳۹۵ تا کنون به‌عنوان کوچ مشغول به کار می‌باشم. کوچ‌هایی که در طی این سال‌ها با من در یافتن و حرکت در مسیری که موجب رضایت و ایجاد تغییرات همراه با رشد بسیاری، همراه بودند کمک ارزشمندی به من کرده‌اند و من نیز امیدوارم بتوانم همراه مؤثری در مسیر موفقیت دیگران باشم.

توصیه‌نامه‌ها (با مجوز مراجعان)

(۱) نام مراجع: الهه ذگردی

سن: ۴۹ سال

تحصیلات: کارشناسی ارشد مهندسی شیمی گرایش بیوتکنولوژی - دانشجوی دکتری مهندسی پزشکی گرایش بیومتریال

تاریخ کوچینگ: اسفند ۱۳۹۴ تاکنون

بازخورد مراجع:

من در یک دوره کوچینگ بلند مدت با موضوعاتی از قبیل: خودشناسی و تعیین اولویت و سلسله مراتب زندگی، شناخت و طبقه‌بندی اهداف بر اساس اولویت‌های زندگی، مدیریت زمان، مدیریت اهداف کلان و تقسیم‌بندی آن در

اشل‌های کوچک قابل اجرا، برنامه‌ریزی (داشتن جایگزین‌های مختلف بر اساس عادت‌های شناخته شده و خصوصیات اخلاقی و کاری)، تحلیل گره‌های روانی و باز کردن آنها و در پی آن، قبول واقعیت‌های اتفاق افتاده در گذشته و رهایی از گذشته، پذیرش خود و واقعیت‌های زندگی، روشن نمودن زوایای تاریک روح (با استفاده از سیستم پرسش‌گری، بر اساس صحبت‌های مبادله شده و در یک کلام، دادن ابزار خودشناسی به دست خودم)، روابط عاطفی و مسائل درونی (با استفاده از سیستم پرسش‌گری که منجر به تفکری عمیق‌تر و با دیدگاهی کاملاً متفاوت با گذشته شد)، روابط کاری و حرفه‌ای (با استفاده از پرسش‌هایی که باعث می‌شد اهداف کاری واضح و آشکار شود و تمام مسایل جنبی دورکننده از این اهداف، قابل شناسایی و ترک باشد) با خانم بوداگی همراه بودم.

در این مدت ایشان بدون هیچ قضاوتی درباره من و با حضور کامل، شنونده فوق‌العاده‌ای بودند و می‌شد با آرامش خاطر در بستری از اعتماد درباره‌ی مسائل مختلف گفتگو کرد.

۲) نام مراجع: بنفشه حیدری فخر

سن: ۲۸ سال

تحصیلات: دانشجوی ارشد رشته مهندسی پزشکی - بیومتریال دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات / انیستیتو پاستور ایران

باز خورد مراجع:

جلسات کوچینگ من با خانم ناهید بوداگی از تاریخ ۹۵/۲/۲۹، شروع شد و مدت دو دوره ۱۲ جلسه‌ای با ایشان جلسات کوچینگ داشتم. در این مدت با حمایت ایشان توانستم مسیر درست و مناسب را در زندگی در زمینه‌های تحصیلی، اجتماعی و عاطفی تعیین کنم. به طوری که باعث شد روند زندگی من کاملاً تغییر کند. عادات بد گذشته با عادات جدید و درست جایگزین شد، مسئولیت‌پذیرتر از گذشته شدم و همچنین موجب تقویت اعتماد به نفس در من شد.

با گوش دادن و پرسیدن سوالات مؤثر مسیر رسیدن به اهدافم را شفاف ساختند. من در تمام طول جلسات احساس راحتی میکردم و حتی آزاد بودم موضوع هر جلسه را خودم تعیین کنم. با کمک ایشان توانستم برنامه متناسب با شخصیت و روحیات خودم را تنظیم کنم و همواره سعی میکردند تا بهترین راه حل‌ها را خودم از پاسخ‌های خود پیدا کنم.

از نظر من ایشان یک کوچ حرفه‌ای با تبحر و مهارت کافی و بسیار علاقه‌مند به کار و همچنین مشتاق کسب نتیجه مورد انتظار مراجعین خود می‌باشند.

با توجه به تجربه‌ای که در این مدت داشتم مایل هستم جلسات کوچینگ را ادامه دهم.

۳) نام و نام خانوادگی: زهره حمیده

سن: ۴۶ سال

تحصیلات: کارشناس روانشناسی

باز خورد مراجع:

در مدت ۴۶ سال زندگی‌ام هرگز به اندازه این یک سال اخیر احساس قدرت، آزادی، امید و نشاط نداشتم و این تنها یک دلیل بزرگ دارد و این دلیل برگزاری جلسات کوچینگ با خانم ناهید بوداگی عزیز و دوست‌داشتنی است. درست یادمه دوسال پیش درحالی‌که در طیفی از افسردگی و ناامیدی دست و پا می‌زدم یکی از دوستان ایشان را به من معرفی کردند و پیشنهاد دادند از جلسات کوچینگ ایشان استفاده کنم. در طی این جلسات که یک دوره ۱۲ جلسه‌ای بود درون و بیرون من کاملاً دگرگون شد. من با احساساتی خام و باورهای اشتباه از نیازهای مبرمی که در خودم می‌دیدم و اساساً هم اشتباه بود به ایشان مراجعه کردم و خانم بوداگی عزیز به من کمک کردند تا بتوانم به زوایای پنهان و تاریک وجودم سرک بکشم و نیازهای واقعی خودم را شناسایی کنم و نقاط ضعف و نقاط قوت خودم را پیدا کنم و به این ترتیب یاد گرفتم که نیازم واقعاً چیست و چه چیزی لازم است که انجام دهم و چه کسی بشوم تا احساس واقعی خوشبختی و رضایت به سراغم بیاید. تا یک سال پیش من فقط سرکار می‌رفتم و روزمرگی می‌کردم و بلد نبودم برای خودم و آنچه به‌راستی می‌خواستم زندگی کنم. اما اکنون من نقاشی می‌کشم، یوگا می‌کنم، قلاب بافی می‌کنم و گاهی هم برای خودم آشپزی می‌کنم و از تمام اینها بی‌نهایت لذت می‌برم و این یعنی من خوشبخت‌ترین تو زندگی‌م هستم همون خوشبختی که تصور می‌کردم دیگری باید به من ببخشد را خودم به‌دست آوردم و این موهبت را مدیون و ممنون خانم بوداگی عزیز هستم.

ایشان بدون قضاوت کردن و بی‌آنکه از جانب خودش رهنمودی برپایه باورهای شخصی به من بدهند بی‌منت و آزار و درنهایت صداقت و صمیمیت و بردباری به من کمک می‌کردند تا درست‌ترین مسیر را از درون خودم با پاسخ‌هایی که به پرسش‌های چالش‌برانگیز ایشان می‌دادند پیدا کنم و من تمام موفقیت‌های امروزم را مدیون ایشان و جلسات کوچینگم هستم.