

هادی زندکریمی

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

تلفن: ۰۲۱-۸۸۰۳۷۸۳۴ فاکس ۰۲۱-۸۸۰۳۷۷۳۴

همراه: ۰۹۳۸-۱۴۲۹۷۴۰

www.cyfco.ir

اطلاعات فردی

- وضعیت تاهل: مجرد
- محل و سال تولد: سنندج ۱۳۶۱
- نام پدر: ابراهیم

سوابق تحصیلی

- | | |
|------------------------------------|---|
| ۱۳۹۶-FCA | • دارای مدرک سطح یک کوچینگ |
| دانشگاه ماساچوست - ۱۳۹۶ | • دوره Mindfulness Based Stress Reduction |
| پردیس بین المللی فارابی ۱۳۹۵ | • دوره EFT تکنیک رهایی احساسات |
| دانشگاه هنر اسلامی تبریز ۱۳۹۱-۱۳۹۳ | • کارشناسی ارشد باستان سنجی |
| دانشگاه هنر اسلامی تبریز ۱۳۹۱-۱۳۸۷ | • کارشناسی مرمت آثار تاریخی |
| سازمان میراث فرهنگی ۱۳۹۴ | • راهنمای گردشگری فرهنگی |
| دبیرستان اندیشه- سنندج ۱۳۸۰ | • دیپلم ریاضی فیزیک |

سوابق حرفه‌ای تجربی

- ✓ تدریس مایندفولنس در کانون یادگیری فردا و مرکز مشاوره شایگانه در تهران (از سال ۱۳۹۶ تاکنون)
- ✓ تدریس توسعه فردی در مرکز مشاوره شایگانه (از سال ۱۳۹۶)
- ✓ برگزاری بیش از ۲۵ کارگاه و ورکشاپ (با موضوعات کوچینگ، مایندفولنس و EFT) در تهران و خرم آباد و سنندج
- ✓ تدریس EFT به صورت خصوصی و در موسسه مهرنیکا (از سال ۱۳۹۵ تاکنون)
- ✓ برگزاری سیمینار مدل‌های ذهنی کم‌درآمدی در فرهنگسرای سرو (تهران، تیر ۱۳۹۶)
- ✓ برگزاری سیمینار «جهش کوانتومی در آگاهی» در کانون روانشناسان مثبت نگر (تهران، مرداد ۱۳۹۶)
- ✓ برگزاری سیمینار «تحصیلات و توسعه فردی» در دانشگاه هنر اسلامی تبریز (بهار ۱۳۹۵)
- ✓ کوچ حرفه‌ای: Agile Coach, Life Coach با بیش از ۵۰۰ ساعت سابقه کوچینگ (از سال ۱۳۹۵) و برگزاری وبینار "کوچینگ با رویکرد توجه‌آگاهی"
- ✓ تدریس دروس تخصصی در دانشگاه هنر اسلامی تبریز از سال ۱۳۹۳ تا ۱۳۹۴
- ✓ تدریس زبان انگلیسی به صورت خصوصی از سال ۱۳۹۲ تاکنون.
- ✓ همکاری با کتابخانه و موزه ملی ملک به عنوان مترجم و کارمند اداره اطلاعات فرهنگی و حفاظت فنی از سال ۱۳۹۲ تا ۱۳۹۶
- ✓ همکاری با موزه گرافیک ایران به عنوان مترجم فریلانس از سال ۱۳۹۴ تاکنون
- ✓ همکاری با مجله تخصصی مرمت و پژوهش به عنوان مترجم از سال ۱۳۹۰ تاکنون
- ✓ همکاری با پژوهشکده حفاظت و مرمت به عنوان ویراستار انگلیسی مجله Conservation science
- ✓ همکاری با کتابخانه مجلس شورای اسلامی از سال ۱۳۹۰ تا ۱۳۹۱
- ✓ همکاری با اداره اوقاف سنندج در زمینه مرمت کتب خطی سال ۱۳۹۱
- ✓ نویسنده ۳ مقاله علمی پژوهشی و یک مقاله ISI در ژورنال Archaeological Science
- ✓ برگزاری سه سخنرانی بین‌المللی در ایران و بلغارستان و ایتالیا

درباره‌ی من

سال ۱۳۹۰ سالی بود که مسیر زندگی من دگرگون شد و شروع به ساختن یک زندگی جدید با ارزش‌های جدید کردم. در این مسیر از روش‌ها و اساتید بین‌المللی زیادی سود بردم که از جمله آنها می‌توان به اکهارت توله و دکتر دیپاک چوپرا، دکتر جان کابات زین و دکتر دیو پوتر اشاره کرد و تغییرات زیادی در زندگی شخصیم تجربه کردم. کم‌کم متوجه شدم که بیان و ارائه تجربیاتم می‌تواند در زندگی دیگران تغییرات زیادی ایجاد کند و این آغاز فعالیت من در یک شکل جدید بود. در سال ۱۳۹۵ با شرکت در دوره EFT به مهارت خود در کار با افراد پی‌بردم و با گزrandن دوره کوچینگ در آکادمی FCA در سال ۱۳۹۶ فعالیت حرفه‌ای خود را به عنوان کوچ توسعه فردی Life Coach آغاز کردم و از آن زمان تاکنون بیش از ۲۵ کارگاه و سه سمینار و چندین وبینار با موضوعات کوچینگ، توسعه فردی، مایندفولنس و EFT برگزار کرده‌ام.

آرامش، رهایی، دیگرخواهی و خدمت، عدم قضاوت، صداقت، همدلی و یگانگی از ارزش‌های بنیادی من هستند. در فعالیت حرفه‌ایم به عنوان کوچ باور دارم که هنگامی که ذهن آرامش دارد و احساسات تحت کنترل فرد هستند نه فقط قابلیت‌های توجه و تمرکز و نهایتاً عملکرد فرد افزایش پیدا می‌کند، بلکه سطح آرامش و رضایت و لذت بردن از زندگی تا حد قابل توجهی افزایش می‌یابد. در طول دو سال فعالیتیم به عنوان کوچ به افراد زیادی کمک کرده‌ام که به مشکلات مختلفی از جمله، استرس، مشکلات مربوط به روابط، تراماها، افسردگی و نداشتن تمرکز، و غیره غلبه کنند و با انجام دادن تمرینات ساده عملکرد و آرامش و سطح رضایت خود را افزایش دهند و به اهداف خود دست پیدا کنند.

رویکرد من به این صورت است که ابتدا یک جلسه رایگان با مراجعینم برگزار می‌کنم تا اعتماد و ارتباط اولیه شکل بگیرد و پس از ایجاد ارتباط دوطرفه، در صورت رضایت دو طرف به کارمان ادامه می‌دهیم. باور دارم که ارتباط بدون قضاوتی که بتواند آگاهی که به صورت ذاتی در هر فردی وجود دارد، را بیدار کند، کیفیت شفابخشی دارد و می‌تواند فرد را با عمیق‌ترین بخش‌های وجودش و توانایی‌های خودش متصل کند. به این دلیل علاقه و توجه خاصی به کوچینگ دارم و معتقدم که می‌تواند تغییرات شگرفی در آگاهی و زندگی و عملکرد افراد ایجاد کند.

در ادامه فعالیت حرفه‌ایم به عنوان کوچ، فعالیت‌های کانون یادگیری فردا (کیفکو) نظرم را جلب کرد و در حال حاضر به عنوان کوچ همکار و مدرس دوره‌های کاهش استرس مبتنی بر مایندفولنس MBSR با این سازمان

همکاری دارم.

توصیه‌نامه‌ها (با مجوز مراجعان)

(۱) نگار نقوی - نقاش و تسهیلگر مایندفولنس از طریق هنر

در جلسه کوچینگ که با هادی زند داشتم چالش‌های من دسته بندی شد، و چالش اصلی خودشو نشون داد که من را به سمت اقدام مناسب هدایت کرد. این فرایند برای من بسیار جالب بود. هرچه بیشتر از جلسه می‌گذشت شغف و اشتیاقم بالاتر می‌رفت. داشتم روند کارم رو پیدا می‌کردم، تخلیه افکار و پیدا کردن دریچه‌های نور و آگاهی بسیار انرژی بخش بود. از فیدبک‌هایی که از هادی زند دریافت می‌کردم متوجه شدم که چقدر درک و فهمیده شدم. هادی زند به نکته‌ای اشاره کرد که آرامش عمیقی در من ایجاد کرد، اینکه کافیه خودم باشم و آنگاه هستی خودش را از طریق من جاری می‌کند. هادی زند من را کوچ نکرد بلکه روح مرا درک کرد و دست من را گرفت.

(۲) خانم سرگل محمدی - کارشناس علوم سیاسی

من دچار یک فوبیا بودم که از کودکی آن را داشتم و در عملکرد زندگی و کاری من بسیار تأثیر منفی داشت. در زمان مراجعه آقای هادی زند به مدت چند روز بود دچار شوک و حمله پانیک شده بودم. در جلسه کوچینگ که با ایشان داشتم به کمک سوالاتی که ایشان از من پرسید به مسئله بسیار نزدیک شدم و توانستم با احساساتی که پشت این مسئله بود روبرو شوم. پس از انجام تکنیکی که هادی زند با من انجام داد توانستم با پذیرش احساسم، و پذیرش خودم و آن موقعیت، حسی را تجربه کردم که هیچ وقت در زندگی تجربه نکرده بودم. یک حس ناب و بی نظیر و سرشار از رهایی.