

## سحر فیضی

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

تلفن: ۰۲۱-۸۸۰۳۷۸۳۴ فاکس ۰۲۱-۸۸۰۳۷۷۳۴

همراه: ۰۹۱۲۰۹۷۷۲۱۰

[www.cyfco.ir](http://www.cyfco.ir)

### اطلاعات فردی:

- وضعیت تاهل : متاهل
- محل و سال تولد: نقده ۱۳۵۹ ساکن ارومیه
- نام پدر: یحیی

### سوابق تحصیلی و آموزشی :

- مدرک سطح یک کوچینگ FCA ۱۳۹۳-۱۳۹۴
- مدرک کوچینگ Corporate Potentials ۱۳۹۶
- کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی آزاد واحد علوم و تحقیقات تهران ۱۳۸۷-۱۳۸۴
- کارشناسی فیزیک آزاد واحد علوم و تحقیقات تهران ۱۳۸۱-۱۳۷۷
- تسهیلگری کودک و طبیعت موسسه مدرسه طبیعت کاوی کنج ۱۳۹۶
- کارورزی روانشناسی (آسیب شناسی روانی، تشخیص (آزمون و مصاحبه) و رواندرمانی شناختی-رفتاری اختلالات اضطرابی، اختلالات افسردگی و وسواسی-زوج درمانی) دکتر مجید محمودعلیلو ۵۸۰ ساعت
- فرمولبندی موردی اختلالات هیجانی انجمن علمی روانشناسی بالینی ۸ ساعت
- راهنمایی و مشاوره پیش از ازدواج انجمن علمی روانشناسی بالینی ۸ ساعت
- زوج درمانی انجمن روانشناسی ایران ۸ ساعت
- مهارت ابراز وجود و جرئت مندی در روابط انجمن علمی روانشناسی بالینی ۸ ساعت
- رواندرمانی یکپارچه نگر اختلالات اضطرابی نوجوانان انجمن علمی روانشناسی بالینی ۱۰ ساعت
- کاربرد فراتشخیص در رواندرمانی اختلالات اضطرابی انجمن علمی روانشناسی بالینی ۸ ساعت

- درمان موج سوم: فعال سازی رفتاری / انجمن علمی روانشناسی بالینی ۸ ساعت
- آموزش روشهای مداخله در خودکشی
- قبولی در آزمون علمی حرفه ای نظام روانشناسی و مشاوره ایران (آزمون برای رشته های غیرمرتبط) سال ۹۶
- ارائه مقاله بصورت پوستر در همایش ملی اختلالات اضطرابی برای نوجوان ها-سال ۸۹
- ترجمه گروهی کتاب "ذهن آگاهی در اضطراب نوجوان ها"
- دوره آموزش مبانی علمی و عملی روش تدریس (TTC) زبان انگلیسی ۴۵ ساعت
- دوره های ترویج و حمایت گری مدرسه ی پرتو ۱۳۹۳
- کارآموزی کوهپیمایی فدراسیون کوهنوردی
- دوره آموزشی امداد و کمکهای اولیه پایه هلال احمر ۳۵ ساعت
- حقوق کار وزارت کار و امور اجتماعی ۳۰ ساعت
- ایمنی ماشین الات صنعتی وزارت کار و امور اجتماعی ۴۰ ساعت
- ایمنی در صنایع وزارت کار و امور اجتماعی ۱۲ ساعت
- بیماری های ناشی از کار وزارت کار و امور اجتماعی ۴۰ ساعت
- ایمنی دیگهای بخار وزارت کار و امور اجتماعی ۲۰ ساعت

#### سوابق حرفه ای تجربی

سوابق کاری : ۱۳۹۴-۱۳۸۵ بازرس اداره کار و امور اجتماعی

۱۳۹۴-۱۳۹۵ مشاور آکادمی کوچینگ FCA

۱۳۹۴ تا کنون کوچ زندگی و توسعه فردی، با بیش از ۱۰۰۰ ساعت تجربه کوچینگ فردی و گروهی

روانشناس با روش های شناختی-رفتاری CBT ، فعالسازی رفتاری، طرحواره درمانی، ذهن آگاهی، تنظیم هیجان

برگزاری کارگاههایی در موضوعات مختلف نظیر چرخ تعادل زندگی شما ، نگرش نو ، ذهن آگاهی برای اضطراب

نوجوان ها و ...، جلسات نقد و معرفی کتاب ، معرفی کوچینگ...همکاری با انجمن بین المللی کوچینگ FCCI

در کارگاهها و وبینارها.

دستیاری تدریس دوره های کوچینگ Corporate Potentials همراه با مدرس بین المللی Lisa Wynn  
سال ۹۶

فعالیت داوطلبانه در انجمن بین المللی کوچینگ FCCI ۱۳۹۳-۱۳۹۴

علاقمند به فعالیت های محیط زیست و عضو هیات موسس تشکل محیط زیستی همیاران طبیعت آذربایجان

در سال ۹۲ با کوچینگ (coaching) آشنا شدم. همزمان با شرکت در سمینارهای انجمن کوچینگ، از سال ۹۳ در آکادمی کوچینگ FCA با شور و اشتیاق زیادی شروع به آموختن کوچینگ نمودم. ضمن آموختن و بکارگیری این مهارتها در زندگی شخصی و کارم، رشد کرده و بسیاری از مسائل برایم روشن تر شده و با انرژی بیشتری و امیدوارتر و با اعتماد به نفس حرکت نمودم. رشد و توسعه شخصی و کمک به دیگران برای رشد و بهبود زندگی و عملکردشان و حداکثر استفاده از توانمندی هایشان، و پایبندی به اصول انسانی از مهمترین ارزشهایم هستند. کودکی ام در زادگاهم نقده گذشت. در تهران ادامه تحصیل داده و پس از بازگشت به شهر خود حدود ده سال در آنجا کار دولتی داشتم، در سال ۹۴ تصمیم مهمی در زندگی ام گرفتم و تمام وقت وارد حرفه ی کوچینگ شدم. در ادامه فعالیت های داوطلبانه برای انجمن کوچینگ، مدتی به عنوان مشاور آکادمی FCA مشغول بودم؛ سپس، مستقلا شروع به فعالیت نمودم و برای بهبود نتایج جلسات کوچینگ احساس نیاز به تسلط بیشتر روی دانش روانشناسی و کوچینگ ام نمودم و تاکنون در کنار کار با طی کارورزی و دوره های مختلف و مطالعه، دانش روانشناسی و کوچینگ ام را ارتقاء می دهم. دوست دارم به افراد کمک کنم تا بتوانند خودآگاهی شان را رشد دهند تا دریابند در حال حاضر کجا قرار دارند و با هدف گذاری درست و رفع موانع، پیشرفت خود را تسریع نمایند. اعتقاد من بر این است که کوچ در کنار مراجع خود رشد نموده و یاد می گیرد. هر جلسه ی کوچینگ برای من چالش و کلاس یادگیری است. بازخورد مراجعان برایم بسیار ارزشمند می باشد و هدفم ایجاد فضایی سرشار از اعتماد، حضور، بدون قضاوت و پذیرا می باشد تا مراجع بدون ترس از قضاوت، تمام خود را در جلسه ارائه نماید تا بتواند در روند جلسات رشد و تغییر کند. و به راه حل ها و قدرت درونی اش که باورها، هیجان ها، افکار آشفته و منفی، و ترس و اضطرابش آنها را دور از دسترس نگهداشته بود، دست پیدا کند. کمک می کنم تا مراجعین ام مهارت هایی نظیر مایندفولنس (توجه آگاهی)، تنظیم هیجان، شناخت و مدیریت افکار و باورها، شنودگی فعال، حل مسئله، تصمیم گیری، ابراز وجود و قاطعیت و ... را بنابر نیاز و رضایت خود بیاموزند که در بهبود زندگی به آنها کمک نماید.

از کودکی با ورزش زندگی کرده ام و از والیبال شروع کرده و در تهران کوهنوردی را کشف کردم. که سالها در این رشته ورزشی فعالیت دارم و از موفقیت هایم صعود به قله مهم ایران و شرکت در صعود آسیایی دماوند بود. اکنون نیز با همسر و دخترم زمان هایی را به کوهپیمایی سبک می گذرانم و دوچرخه سواری انجام می دهیم. دیگر

علائق و فعالیت های من شامل مطالعه ، هنر، سفر و طبیعت گردی ، حفاظت از حیات وحش و محیط زیست، است. در زندگی ام علاقمند به کار گروهی و تعامل با انسانها هستم. و دغدغه ی شادی و سلامت کودکان سرزمین ام را دارم و دوره تسهیل گری کودک و طبیعت مدارس طبیعت را هم گذرانده و در حد توانم به آگاه سازی و ترویج لزوم حضور کودکان در طبیعت، بازی و کشف آزاد و شادی آنها می پردازم.

بودن در کنار کوچ های توانمند "کیفکو" و این مجموعه ی پویا از ارزش های من می باشد. زیرا به کار گروهی و تعامل سازنده و اجرای کوچینگ و منتورینگ در سازمان اعتقاد دارم.

برای شناخت روند کوچینگ و نیز مراجع و کوچ از همدیگر ، شیوه ی کاری من به این صورت است که جلسه اول را با ۴۰ درصد تخفیف نسبت به جلسات حضوری برگزار می کنم.

علاقمند به کار با افراد فعال، مشتاق رشد و مسئولیت پذیر در قبال جلسات، تمرینها و توسعه ی فردی خود هستم.

#### توصیه نامه ها:

---

**مریم شیرافکن. کارشناس روانشناسی. طراح لباس:** آشنایی من با کوچینگ و سحر در شرایطی بود که در حداکثر امکانات رفاهی زندگی ام بودم و کمترین بار مسئولیتی به دوش نداشتم، اما احساس می کردم هدایت زندگی ام در دستم نیست و توازنی در بخش های مختلف زندگی ام نداشتم. از پرکاری ها و کم کاری های آن سردرگم بودم و به بیانی ابعاد مختلف آن را نمی شناختم یا اگر می شناختم بلد نبودم چطور چرخه تعادل را در آن ایجاد کنم. در جلسات کوچینگ علاوه بر مبحث چرخه تعادل، قانون جذابی وجود دارد، راه حل ها و پاسخ هایی بود که در سفر به درون خودم قرار بود پیدا کنم، این یعنی مراجع محور و بسیار شگفت انگیز... در ادامه، من در سخت ترین روزهای زندگی ام قرار گرفتم و با تصمیمات و موقعیت های دشوار و حساسی مواجه شدم، اما چون نگاه من به زندگی، مسئولیت پذیری و چالش ها عوض شده بود، با همراهی کوچ عزیزم سحر از چالش ها عبور کردم با بیشترین دست آورد. دست آوردهای من با گذشت یک سال کار کوچینگ با سحر، مسئولیت پذیری، حال خوب حتی در شرایط پرچالش و دشوار، میل و اشتیاق به تغییر سازنده، انعطاف پذیری، خود آگاهی، توانایی شنیدن ندای درونی، تداوم و پشتکار، آشنایی با ابعاد مختلف زندگی، خود دوست داری و دیگر دوست داری فعال و مفید، ثابت قدم شدن و رفع دودلی ها، اصلاح تعاریف ذهنی در جهت خودکنترلی و مثبت اندیشی و ... بود.

تغییرات عظیم همیشه حاصل تغییرات کوچک و مداوم است و آنها را باید اصیل و مهم شمرد. من به شخصه با این هدف تغییرات را شروع کردم که هر روزم را کمی بهتر تحویل دنیا بدهم و برای من بسیار تاثیرگذار بود. برای تک تک شما عزیزان سفر خوب و پویایی به درونتان آرزو می کنم که این تمام چیزی است که برای صلح با خود، دیگران و تمام کائنات به آن نیاز داریم.

**خانم اکبری-دکتر داروساز:** من چندین جلسه کوچینگ با سحر گذرانده ام، که برای من بسیار بسیار مفید بودند، در جهت شناخت و حل مشکلاتم. در این مسیر من با انواع هیجاناتم و تاثیر آنها بر تصمیم گیری ها و نحوه ی کنترل و تعدیل آنها آشنا شدم...تله های شخصیتی ام را شناخته و متوجه تاثیر آنها بر انتخاب هایم شدم...توانستم پدر و مادرم را ببخشم و خودم را نیز که در بهبود روابطم کمک کرد...از نقاط قوت سحر می توانم به ایجاد رابطه بر پایه ی اعتماد اشاره کنم که باعث شد بتوانم به راحتی مشکلاتم را بازگو کنم و دیگر نقاط قوت ایشان درک متقابل، پیگیری و علم و تسلط شون در شناسایی مشکل...جلسات کمک کردند رضایت مندی ام از زندگی افزایش پیدا کند و فکر می کنم علم و کمک حرفه ای ایشان بتواند برای خیلی از مراجعین مفید باشد و باعث بهبود کیفیت زندگی آنها شود.

**خانم مرجان- مدرس و مترجم :** من از سحر چندین ماه مشاوره کوچینگ گرفته ام.ایشان در کار خود بسیار حرفه ای، آشنا به روش های کارآمد امروزی، پویا و با دید وسیع و اشراف کامل به کارشان به من کمک شایانی کردند. مشاوره و حمایت ایشان، صبر و شکیبایی و تسلط همراه با نیت والا باعث شد من بتوانم بحرانی را پشت سر بگذارم و تصمیماتی بگیرم که نهایتا منجر به رشد من شد. این موفقیت را مدیون همراهی و کمک ایشان هستم. من صد در صد ایشان را به عنوان یک مشاور با وجدان و مسلط به کارشان توصیه می کنم.

**خانم مریم ۶۱ ساله نویسنده و پژوهشگر در حوزه ی ادبیات کودکان :** سحر جان یک روز با شما روی اهدافم برنامه ریزی کردم. برایم آنها را واضح و روشن کردید، و دقیقا می دانستم که طی روز، ماه، فصل، سال و سالهای آینده چه برنامه هایی پیش رو دارم. برای هر کدام گام به گام برنامه داشتم و تنها در خانواده انجام وظیفه می کردم تا سلامتی ام حفظ و خانواده را کنار هم بیاورم و فعالیت های اجتماعی ام را با کمترین استرس انجام دهم. در کنار همه مشکلات زندگی چهل ساله، بعد از دوره کاردانی، دو نفر از عزیزانم را از دست داده و انگیزه ی زندگی نداشتم و دچار افسردگی شدم. سحر جان نازنینم هنوز باورم نمیشه که چطور در این مدت انگیزه برای درس خواندن و اشتیاق و پشتکارم را به من نمایاندید. در زمانی که مشاوران دیگر فقط روی درمان افسردگی تمرکز داشته و به خاطر علایق مختلف و استرسم مرا از درس خواندن و بعضی کارها منع می کردند، شما با صبر و بدون قضاوت، من را پذیرفتید، وقتی برنامه را رها می کردم، صبوری می کردید تا خودم به نتیجه می رسیدم، وقتی هیچ کسی کنارم نبود، بهم انگیزه می دادید و می پرسیدید تا اولویت هایم شفاف شود. به

توانمندی هایم باور داشتید، تا آنقدر توانایی هایم را به دست آوردم که تمام کارشناسی را با معدل بالای ۱۹ گذراندم، امید و اعتمادبنفسم را در من زنده کردید. هیچ کدام از مشکلاتم مانع حرکت من نشد. هر هفته با سحر عزیز جلسه داشتیم و گزارش فعالیت ها و روند کارها را ارائه می کردم و من را با پرسش ها رهنمود می کرد. نهایتاً شهریور ۹۷ در کارشناسی ارشد قبول شدم، که باورش سخت بود، سراغ دفتر اهدافم رفتم که با تعجب دیدم همان تاریخ را برنامه ریزی نموده ایم. چنان شوق داشتم که مکتوب کردن اهداف با شما برایم معجزه ای بود. در ترم اول ارشد دچار بیماری و مشکلات دیگری شدم که همه مرا از ادامه منع می کردند، اما در کنار شما با حمایت تان سحر جان ادامه داده و امتحاناتم را به پایان رساندم. در این مدت دوره های آموزشی دیگری هم گذرانده ام و جسارت اتخاذ تصمیم های مهمی را در زندگی ام به دست آوردم. سبک زندگی که دوست داشتم را بنا نهاده ام.