

۱۰ مزیت کوچینگ در محیط کار



کوچ‌ها دانش و تخصص لازم را برای همراهی با افراد حرفه‌ای برای غلبه بر موانع شخصی و رسیدن به اهداف حرفه‌ای دارند. شما می‌توانید یک کوچ در کنار خود داشته باشید تا به شما کمک کند مهارت‌های خود را اصلاح کنید و به اهداف و خواسته‌های خود برسید. شرکت‌هایی هم که برای رشد شغلی ارزش و اهمیت قائل هستند، برای کمک به اعضا تیم خود در پیشرفت حرفه‌ای از یک کوچ کمک می‌گیرند. درک کارآمدی کوچینگ در محل کار می‌تواند به شما در اینکه تصمیم بگیرید آیا برای تیم شما مناسب است یا خیر، مفید باشد.

در این مقاله، توضیح می‌دهیم که کوچینگ در محل کار چیست و ۱۰ مزیت کوچینگ را با شما در میان می‌گذاریم تا به شما کمک کند که چرا اجرای آن در محل کار می‌تواند مفید باشد.

کوچینگ چیست؟

کوچینگ عملکردی است که در آن یک متخصص واجد شرایط به کارکنان کمک می‌کند تا اهداف خود را درک کرده و شغل خود را پیش ببرند. کارکنان همراهی می‌شوند تا اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت خود را شناخته، استراتژی‌هایی برای رسیدن به آن‌ها پیاده‌سازی کرده، شکاف‌های مهارتی را شناسایی و پر کنند و شبکه خود را گسترش دهند. حرفه‌ای‌ها می‌توانند به دنبال کوچ برای خود باشند و برای بالا بردن میزان رشد و توسعه فردی، ارتباطی دوفره با کوچ خود شکل داده و آن را ادامه دهند. برخی از سازمان‌ها یک برنامه کوچینگ داخلی اجرا می‌کنند که در آن کوچ‌های شغلی را برای کمک به کارکنان برای بالا بردن مهارت‌ها و اصلاح مسیرهای شغلی، وارد فرآیند می‌کنند.

۱۰ مزیت کوچینگ

در اینجا به ۱۰ مزیت مهمی که کوچینگ می‌تواند برای سازمان به همراه داشته باشد، اشاره شده است:

۱- کوچینگ کمک می‌کند تا در مسیر انجام وظایف خود باقی بمانید.

اهمال کاری از چالش‌های رایج میان بسیاری از حرفه‌ای‌ها بشمار می‌رود که در دوران فعالیت حرفه‌ای خود آن را تجربه می‌کنند. همراهی یک کوچ می‌تواند مهارت‌های مدیریت زمان و اولویت بندی را بالا برده و بر این چالش

غلبه کنید. این متخصصان می‌توانند به تیم شما کمک کنند تا وظایف خود را اولویت‌بندی کرده و زمان خود را مدیریت کنید. با انجام به موقع وظایف چالش‌برانگیز، می‌توانید با آرامش بیشتری از انجام کارها و وظایف خود لذت ببرید و تعادل پایداری بین زندگی حرفه‌ای و شخصی خود برقرار کنید. یک کوچ می‌تواند به تیم شما کمک کند تا استراتژی‌های لازم برای ایجاد انگیزه برای رعایت ضرب‌الاجل‌ها و برقراری تعادل موثر در وظایف، شکل دهید.

۲- کوچینگ شما را تشویق می‌کند تا اهداف روشن‌تری تعیین کنید.

برای بسیاری از حرفه‌ای‌ها تعیین اهداف موثر، کلیدی برای دستیابی به موفقیت شغلی است. یک کوچ می‌تواند شما را در تعیین اهداف هوشمند یا اهداف خاص، قابل‌اندازه‌گیری، قابل‌دستیابی، مرتبط و محدود به زمان همراهی کند. این روند می‌تواند احتمال موفقیت در انجام وظایف را بالاتر ببرد. یک کوچ شما را در درک خواسته خود از شغل و حرفه و مشخص شدن گام‌های عملی برای رسیدن به اهداف، همراهی می‌کند.

بر اثر این همراهی، شما می‌توانید برای تمرکز بر اهداف فوری و همچنین حرکت به سمت اهداف بلندمدت، تکنیک‌های مناسبی برای خود شکل دهید. کوچ‌ها ممکن است روی اهداف فردی و همچنین اهداف دپارتمانی و سازمانی تمرکز کنند و با همراهی اعضای تیم، آن‌ها را در رسیدن به اهداف مشترک یاری کنند. برای مثال می‌توان به کاهش میانگین زمان لازم برای تعمیر تجهیزات فنی اشاره کرد که دستیابی به اهداف شخصی را نیز شامل می‌شود. مثال دیگر می‌تواند دریافت ارزیابی عملکرد مناسب از سوی مدیریت در ارزیابی فصلی باشد.

۳- کوچینگ رضایت شغلی را افزایش می‌دهد.

یک کوچ شغلی می‌تواند در شناسایی فرصت‌های بهبود در زندگی شخصی و حرفه‌ای در کنار شما باشد، تا رضایت بیشتری از شغل و زندگی خود داشته باشید. به دست آوردن دیدگاه بیرونی راهی مفید برای یادگیری در مورد خود و اهدافتان است. کوچ شما سوالاتی برای روشن‌نگری می‌پرسد تا در مورد ایده‌های جدید شما را به فکر کردن وادارد تا عادات سالم‌تری برای رسیدن به اهداف خود شکل دهید.

همچنین اگر از گام بعدی در شغل خود مطمئن نیستید، کوچ می‌تواند شما را همراهی کند. کوچ‌های شغلی معمولاً متخصصان را ترغیب می‌کنند تا فرصت‌ها را کشف کرده و در مورد علایق و مهارت‌های خود بیشتر فکر کنند تا مسیر مناسب برای دنبال کردن را پیدا کنند. بعنوان مثال، اگر احساس رضایت از شغل خود در امور مالی ندارید و از طرفی هم مطمئن نیستید که چه شغلی را ترجیح می‌دهید، می‌توانید از یک کوچ شغلی کمک بگیرید. با شرکت در آزمون‌های شغلی و بحث در مورد وظایف مورد علاقه در نقش فعلی خود، ممکن است به یک بخش داخلی در تیم منابع انسانی منتقل شوید.

۴- با کوچینگ ارزش‌ها پایداری بیشتری می‌شوند.

یادگیری آنچه که برای آن ارزش قائل هستید، در موفقیت و رضایت شغلی شما بسیار مهم است. هنگامی که این ارزش‌ها را تعریف کردید، می‌توانید برنامه‌ای برای حفظ و پایداری آن‌ها در پیش بگیرید. یک کوچ شغلی می‌تواند

به شما کمک کند تا بفهمید به چه چیزی و چرا اهمیت می‌دهید و سپس در چگونگی پیاده‌سازی این ارزش‌ها در کارهای روزانه، شما را همراهی کند. این شناخت نسبت به ارزش‌ها به شما کمک می‌کند در محل کار با تمامیت رفتار کرده و احساس کنید که بیشتر با وظایف روزمره خود ارتباط می‌گیرید. بعنوان مثال، اگر تاکنون از شغل خود لذت می‌بردید و به تازگی این احساس را دارید که دیگر برای شما جذابیت گذشته را نداشته و انگیزه برای ادامه آن کم شده است، همراهی یک کوچ شغلی می‌تواند اهمیت همکاری و مشارکت را برای شما روشن کند. در نتیجه ممکن است در پروژه‌ای که قبلاً به تنهایی انجام می‌دادید، با یک هم تیمی همراه شوید که می‌تواند به شما انگیزه دهد.

۵- برای غلبه بر موانع شخصی، استراتژی تعریف می‌کند.

یک کوچ شغلی می‌تواند به شما کمک کند تا بر موانع شخصی خود که بر زندگی و کار شما تأثیر می‌گذارد، غلبه کنید. کوچ‌های شغلی اغلب به افراد کمک می‌کنند تا ذهنیت مثبت‌تری داشته باشند. کوچ شغلی در تیم می‌تواند به بهبود فرهنگ سازمان نیز کمک کند. همانطور که افراد یاد می‌گیرند بر جنبه‌های مثبت زندگی خود تمرکز کنند و نقاط قوت جدیدی مانند مدیریت استرس و رهبری را در خود رشد دهند، ممکن است محیط کار مثبت‌تری نیز شکل دهند.

۶- کوچینگ باعث ایجاد اعتماد به نفس می‌شود.

گاهی کوچ شغلی تمرین‌ها و تکنیک‌هایی را برای بالابردن عزت نفس و اعتماد به نفس، پیشنهاد می‌دهد. اعتماد به نفس می‌تواند به کارکنان در پذیرش مسئولیت‌های جدید، اثرگذاری بر هم تیمی‌ها و تصمیم‌گیری آگاهانه کمک کند. توانمندسازی کارکنان اعتماد به نفس آن‌ها را بهبود بخشیده و می‌تواند تیمی فعال‌تر و متعهدتر بسازد.

۷- کوچینگ مهارت‌های قابل یادگیری را گسترش می‌دهد.

همراهی کوچ شغلی در حین کار بر روی مهارت‌های خاص می‌تواند منجر به کسب موفقیت‌های بیشتری شود. کوچ‌های شغلی ممکن است بر روی یک زمینه خاص تمرکز کنند و در همراهی با شما می‌توانند امکان یادگیری مهارت‌های فنی جدیدی را که برای واحد شما حیاتی است، فراهم کنند. این می‌تواند عملکرد شما را نیز در محل کار بهبود بخشد و شما را واجد شرایط ارتقای شغلی نماید. سایر کوچ‌های شغلی برای اینکه کارکنان به بازیکنان بهتری برای تیم تبدیل شوند، گاهی بر روی مهارت‌های نرم مانند ارتباط، حل تعارض و حل مسئله کار کرده و باعث رشد آن‌ها در این نوع مهارت‌ها می‌شوند.

۸- کوچینگ، مشارکت کارکنان را بیشتر می‌کند.

داشتن یک کوچ شغلی در تیم، به کارکنان نشان می‌دهد که سازمان برای آنها ارزش قائل است و روی پیشرفت حرفه‌ای آنها سرمایه‌گذاری می‌کند. در اینصورت مشارکت کارکنان افزایش یافته و یاد می‌گیرند که چگونه در محل

کار مشارکت فعال‌تری داشته باشند. حمایت و پشتیبانی از کارمندان با ایجاد فرصت‌هایی برای یادگیری، رشد مهارت‌ها و همچنین پیشرفت شغلی، تاثیر مستقیمی بر نرخ ماندگاری کارکنان در تیم خواهد داشت.

۹- کوچینگ ارتباطات معنی‌دار را پرورش می‌دهد.

اگر یک کوچ شغلی حتی فقط برای یک روز هم در محل کار شما حضور داشته باشد، باز هم می‌تواند فرصتی برای اعضای تیم باشد تا با او ارتباط برقرار کنند. آنها می‌توانند اطلاعات تماس کوچ را از او گرفته و برای برگزاری جلسات آینده با او هماهنگی‌های لازم را انجام دهند و حتی می‌توانند با دنبال کردن کوچ در پلتفرم‌های مجازی و رسانه‌های اجتماعی، همواره برای رشد شغلی خود از او الهام بگیرند. اگر کوچ شغلی، از افراد پیشرو در صنعت خود باشد، می‌تواند با تولید محتواهایی مانند سخنرانی، محتوای تصویری و ملموس برای مخاطبان‌ش، در تیم شما اثر گذاشته و درک شما را در این زمینه عمیق‌تر کند.

۱۰- کوچینگ رهبران آینده را پرورش می‌دهد.

کوچینگ می‌تواند به سازمان‌ها کمک کند تا مهارت‌های رهبری کارکنان جوان‌تر خود را بالاتر ببرند و آنها را برای پذیرش مسئولیت‌های نظارتی در آینده آماده سازد. مشاغل مدیریت اجرایی معمولاً به افرادی نیاز دارند که بتوانند استرس را به خوبی مدیریت کنند، چشم انداز روشنی برای خود و سازمان به تصویر بکشند و در تصمیم‌گیری‌های قاطعانه، احساس راحتی کنند. کوچینگ شغلی می‌تواند به کارکنان کمک کند تا این مهارت‌ها را توسعه دهند که در راستای استراتژی جانشین پروری سازمان نیز قرار بگیرند.

جنیفر هریتی^۱ یک متخصص خدمات حرفه‌ای با بیش از ۱۲ سال تجربه در کوچینگ شغلی، استخدام و نقش‌های رهبری با هدف کمک به دیگران برای یافتن بهترین شغل است. او به افراد کمک می‌کند تا فرآیند جستجوی شغل را از طریق کوچینگ شغلی، وبینار، کارگاه آموزشی، مقاله و ویدیوهای مشاوره شغلی در کانال YouTube Indeed در پیش بگیرند.

منبع: سایت Indeed.com، سپتامبر ۲۰۲۲

نویسنده: جنیفر هریتی

مترجم: سینا موحدی

زیر نظر: مدرسه کوچینگ ویز خاورمیانه

¹ Jennifer Herrity