



COACHING WAYS
Middle East

جلسات کوچینگ گروهی «زندگی آگاهانه»

بازطراحی زندگی (Life Redesign)

نسخه بعدی من (Next Version of Me)

این جلسات برای چه کسانی مناسب است؟

- برای افرادی که:
- در زندگی، کار یا روابط خود احساس توقف یا سردرگمی می‌کنند.
- نمی‌دانند واقعاً از زندگی چه می‌خواهند.
- میان چند انتخاب مهم مردد هستند.
- بارها برای تغییر تصمیم گرفته‌اند، اما دوباره به الگوهای قبلی بازگشته‌اند.
- می‌خواهند خود و الگوهای رفتاری‌شان را عمیق‌تر بشناسند.
- به دنبال تغییری واقعی و پایدار هستند، نه صرفاً انگیزه‌ای کوتاه‌مدت.
- آماده‌اند با کمک کوچینگ، زندگی خود را آگاهانه‌تر طراحی کنند.

روش یادگیری و همراهی

- این برنامه یک کلاس آموزشی یا سخنرانی انگیزشی نیست؛ بلکه یک فرایند کوچینگ گروهی است.
- در این جلسات از روش‌های زیر استفاده می‌شود:
- پرسش‌های عمیق و تأمل برانگیز کوچینگ
- گفت‌وگو و بازاندیشی فردی
- تمرین‌های خودشناسی
- یادگیری از تجربه و نگاه اعضای گروه
- فعالیت‌های فردی و گروهی
- تعریف اقدام‌های عملی میان جلسات
- پیگیری تعهدها و آموخته‌ها
- جلسات در فضایی امن، محترمانه و محرمانه برگزار می‌شوند تا اعضای گروه بتوانند موضوعات خود را بدون قضاوت بررسی کنند.

کوچ‌های همراه



نغمه غفوری
کوچ PCC، مدرس و منتور



نازنین سخاوتی
کوچ PCC، مدرس و منتور

درباره جلسات

- زندگی‌ات را آگاهانه‌تر انتخاب کن
- بسیاری از ما زندگی‌مان را آگاهانه طراحی نکرده‌ایم؛ بلکه تحت تأثیر عادت‌ها، انتظارات، شرایط و انتخاب‌های گذشته، فقط در آن پیش رفته‌ایم.
- «بازطراحی زندگی» فرصتی است برای مکث کردن، دیدن نقطه‌ای که امروز در آن ایستاده‌ایم و انتخاب آگاهانه‌تر مسیری که می‌خواهیم ادامه دهیم.
- «نسخه بعدی من» به معنای تبدیل شدن به فردی بی‌نقص یا صرفاً «بهتر» نیست؛ بلکه دعوتی است برای پاسخ دادن به این پرسش:
- میان کسی که امروز هستم و کسی که ظرفیت آن را دارم باشم، چه فاصله‌ای وجود دارد؟

دستاوردهای این مسیر

- در پایان این فرایند، فرصت خواهید داشت:
- موقعیت فعلی زندگی خود را با وضوح بیشتری ببینید.
- ارزش‌ها، خواسته‌ها و اولویت‌های واقعی خود را شناسایی کنید.
- الگوهای تکرارشونده و موانع تغییر را بهتر بشناسید.
- انتخاب‌های مهم زندگی را از زاویه‌های تازه بررسی کنید.
- تصویری روشن‌تر از «نسخه بعدی خود» بسازید.
- گام‌هایی عملی، واقع‌بینانه و متناسب با شرایط خود طراحی کنید.
- با همراهی گروه، نسبت به تصمیم‌ها و تعهدهای خود مسئولانه‌تر عمل کنید.

فرایند ورود به گروه

- پس از ثبت درخواست، یک مصاحبه کوتاه فردی با متقاضیان انجام می‌شود.
- هدف از این گفت‌وگو، آشنایی اولیه، بررسی انتظارات، آمادگی برای حضور در فرایند کوچینگ گروهی و اطمینان از تناسب این برنامه با نیازهای هر فرد است.
- ثبت‌نام نهایی پس از انجام مصاحبه و تأیید حضور در گروه انجام خواهد شد.

مشخصات برنامه

تعداد جلسات: ۶ جلسه آنلاین (هر جلسه ۲ ساعت)

ZOOM

مدت کل آموزش: ۱۲ ساعت

تاریخ برگزاری:

۹ شهریور - ۲۳ شهریور - ۶ مهر - ۲۰ مهر - ۴ آبان - ۱۸ آبان

ساعت: ۱۸:۰۰ تا ۲۰:۰۰



Coaching Ways Middle East



coachingwaysme



coachingwaysme.com



۰۹۰۲۱۷۱۷۴۹۵-۶



تهران، اندرزگو، حکمت، خیابان شریفی‌منش، بن‌بست یکم، پلاک یکم، واحد پنجم

برای ثبت‌نام و اطلاعات بیشتر

● ۰۹۰۲۱۷۱۷۴۹۵-۶

● coachingwaysme.com