

Life Coaching چیست؟



عده زیادی از افراد هنوز با واژه Life Coaching آشنایی ندارند و همیشه از من سوال میشود که من دقیقا چه کار میکنم. بعضی افراد فکر میکنند Coaching همان مشاوره ویا روان درمانی است. عده ای دیگر فکر میکنند Coaching چیزی نیست به جز تشویق افراد برای رسیدن به اهدافشان!

وقتی شما لغت Coach ویا Coaching را میشنوید ناخودآگاه به مربی فوتبال ، تنیس ، بازیگری و یا آواز فکر میکنید. احتمالا این روزها با افراد زیادی با عناوین مختلف مثل Relationship Life Coach , Business Coach , Career Coach ویا Coach برخورد کرده اید.

دسته ای از این افراد از تجربه و تخصص خود استفاده میکنند و لزوماً مدرک ویا دانش Coaching ندارند. این گروه در واقع همان Mentor ، مربی ویا پیش کسوتان با تجربه هستند که تجربه و تخصص خود را در یک زمینه خاص در اختیار افراد تازه کار قرار میدهند و به قول معروف راه و چاه را به آنها نشان میدهند.

Therapists ویا همان مشاوران روانشناس ویا دوران درمانگر معمولاً

به افرادی که از افسردگی ، اضطراب و یا مسایل روحی رنج میبرند کمک میکنند.

Coaching حرفه ای یا همان Professional Coaching چیست؟

همانطور که یک مربی فوتبال یک فوتبالیست را کمک میکند تا از تمام تواناییهای جسمی خود به نحو احسن استفاده کند و او را تشویق و حمایت میکند تا به جایگاه مطلوب و مورد نظر خود برسد، یک Coach حرفه ای هم به شما کمک میکند تا از جایی که هستید به جایی که میخواهید برسید. در Coaching بیشتر از آنکه پند و اندرز داده شود و یا راه حل ارائه شود سوال زیاد میشود. سوال هایی که فقط شما جواب آنها را دارید. Coaching یک پروسه خلاق و فکربرانگیز است و در یک محیط کاملا عاری از قضاوت انجام میشود. ما معتقدیم همه انسانها توانمند و خلاق هستند و به راحتی میتوانند به اهداف و آرزوهای خود برسند. تعیین هدف و رسیدن به آن ممکن است راحت باشد.

پس چه عاملی باعث میشود ما در جایگاه مطلوب در زندگی مان نباشیم؟

نقاط کور ، ترسها و افکار محدود کننده و باورهای منفی عواملی هستند که مانع رشد و پیشرفتمان میشوند و به ما اجازه حرکت در مسیر دلخواهمان را نمیدهند. نکته این است که شما فکر میکنید جزیی از باورهایتان هستید. زمانیکه بتوانید "خود" و "افکارتان" را از هم جدا کنید میتوانید شاهد یک پیشرفت و دگرگونی در شخصیت و نتیجتاً زندگی خود باشید.

باورهای شما که نتیجه تربیت و فرهنگ جامعه شما هستند تصمیم گیری شما را شکل میدهند. به کمک یک Coach حرفه ای شما میتوانید این افکار و باورها را واضح ببینید و آنها را تغییر دهید. اینها همان نقاط کوری هستند که شما نمیبینید. قدم به قدم آگاهی شما نسبت به خودتان ، باورهایتان و احساساتتان بالاتر میرود. نقاط قوت خود را قویتر و نقاط ضعف خود را کم رنگ تر میکنید. به دنیا و هر اتفاقی که می افتد به دید تازه ای نگاه میکنید. حتی به اینکه چطور به مسایل در گذشته نگاه میکردید میخندید. دیگر احساس سنگینی و یا درماندگی نمیکنید. چرا که Coaching به شما کمک میکند باورهای مثبت و تقویت کننده را جایگزین باورهای قدیمی و منفی کنید و از تکنیکهای جدیدی برای روبرویی با مسایل و مشکلات استفاده کنید. مثل این است که موانع نامرئی که بین شما و چیزی که میخواستید به آن برسید ناگهان از بین میرود و شما احساس توانمندی و نشاط بیشتری میکنید.

در یک جمله میتوانم بگویم یک Coach حرفه ای به شما کمک میکند تا به عمق جدیدی از تواناییهایتان دست یابید و انسان توانمندتری باشید تا در زندگی به نتایج دلخواه دست پیدا کنید.

Sara rahimi

Certified Professional Coach

ellelifecoaching@gmail.com