



# وقت تغییره!

دوره کوچینگ حرفه ای

مدرس دوره: صالح مختاری

کوچینگ گروهی : چشم انداز



# کوچینگ گروهی (چشم انداز)



**تجربه خود از رخ دادن این واقعه را بگونه‌ای که در زمان حال اتفاق می‌افتد توصیف کنید.**

- چگونه بنظر می‌رسد؟
- چه احساسی را بوجود می‌آورد؟
- چه واژگانی به بهترین صورت این تجربه را می‌تواند توصیف کند؟



## گام دوم

- کمی مکث کنید و به پاسختان به سؤال زیر خوب دقت کنید
- آیا چشم اندازی را تصور کردید که به آن چیزی که اکنون در زندگی می خواهید نزدیک است؟



## گام سوم

• خودپنداره یا تصویر شخصی؟ اگر می توانستی همان فردی باشی که واقعاً می خواهی باشی، چه ویژگی ها و کیفیت هایی داشتی؟



## گام سوم

• دارایی‌ها: دوست دارید از چه چیزهای مادی برخوردار باشید  
(مالک چه چیزهایی باشید؟)



## گام سوم

• مسکن: محیط زندگی مطلوب و دلخواه شما چگونه جایی است؟



## گام سوم

• سلامت: به لحاظ جسمانی، سلامت، تناسب اندام، و ورزش و تمرین های بدنی چگونه وضعیتی دوست دارید داشته باشید؟





• روابط: دوست دارید چگونه روابطی با دوستان اعضای خانواده و دیگران داشته باشید؟



• کار و شغل: شغل یا حرفه ایده آل شما چیست؟



• دستاوردهای شخصی: چه کارهای جدیدی در عرصه یادگیری، سفر، خواندن یا دیگر فعالیتها می خواهید انجام دهید؟



• اجتماع: چشم انداز شما از یک اجتماع یا جامعه ای که دوست دارید در آن زندگی کنید چیست؟



- هدف و معنای زندگی: تصور کنید که زندگی شما تنها یک مقصود و هدف خاص در تمام طول عمر شما دنبال کند، و تمام کارهایی که انجام می‌دهید و شیوه‌ای که زندگی می‌کنید برخاسته از این هدف و مقصود باشد. به عنوان مرور دیگری بر انگیزه‌های اصلی خود، آن هدف مقصودِ خاص را توصیف کنید.



## سوالات زیر را پاسخ دهید:

- اگر در حال حاضر (الان) آن هدف و معنای خاص در دسترسم بود، آیا آنرا قبول می کردم؟  
(می گرفتم؟)
- فرض کن که آن را هم اکنون داشته باشی. چه چیزی به تو اضافه می کند؟
- چه چیزی به تو می داد؟