

جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن
وكالة الجامعة للشؤون الأكاديمية
عمادة التطوير والجودة



الكوتشينج

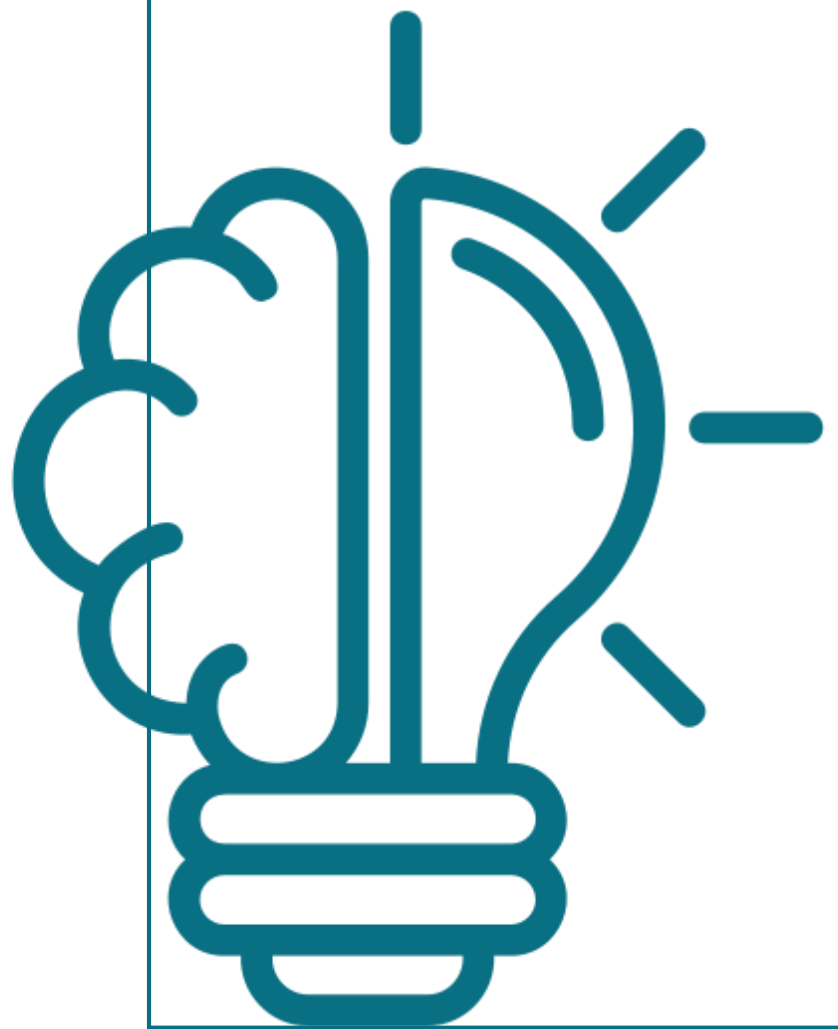
إعداد
أ.د. كوثر عابد

”مساعدة الناس على التعلم أفضل
من إيجاد حلول لهم“

جون ميجور

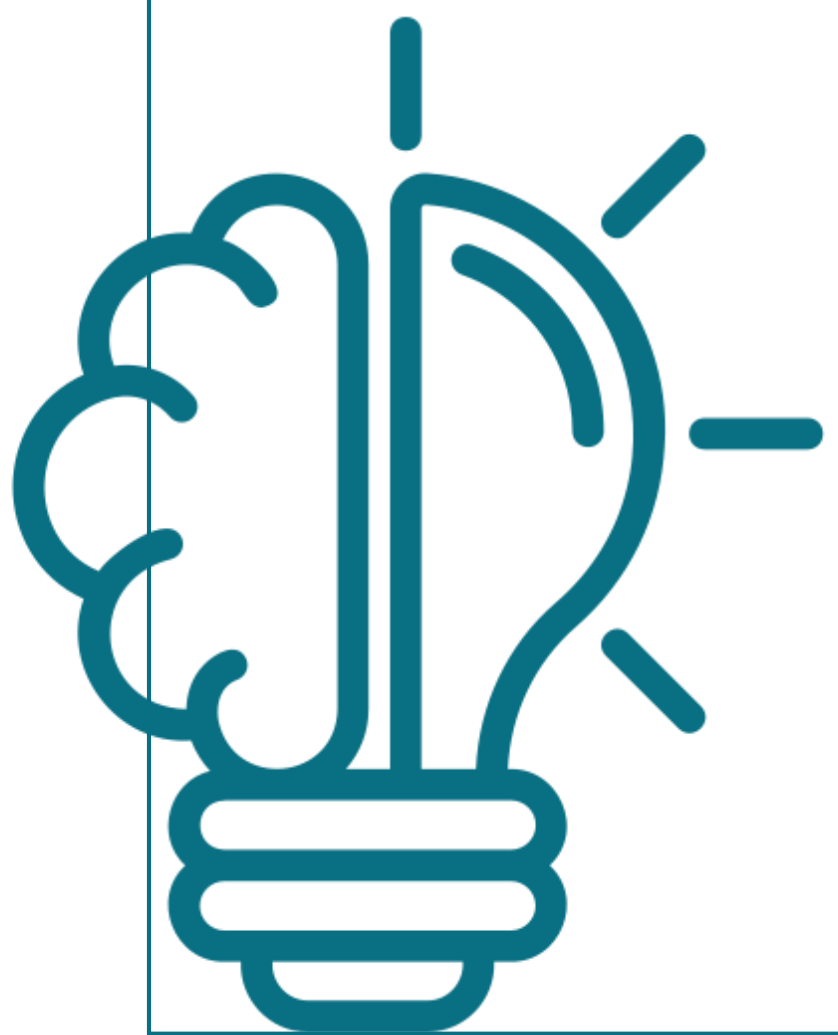
الكوتشنج

يركز الكوتشنج على تمكين الأفراد من تطوير قدراتهم على حل المشكلات، وتعزيز النمو والاستقلال والنجاح على المدى الطويل بدلاً من مجرد تقديم إجابات فورية



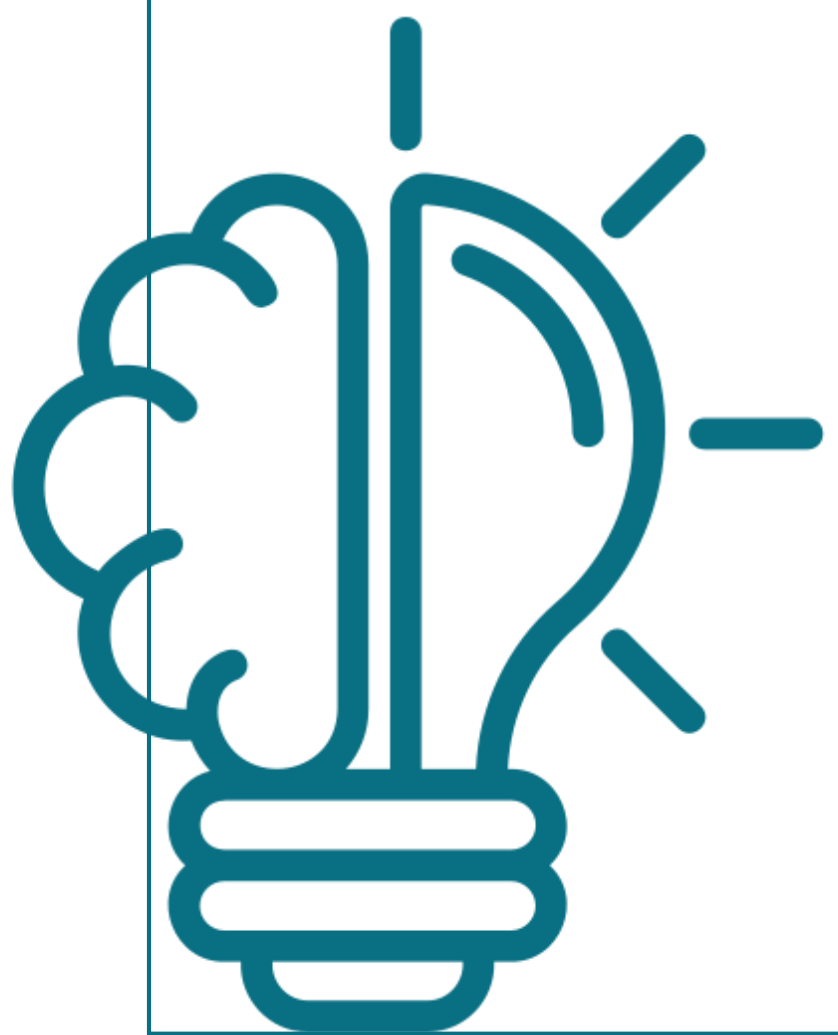
الكوتشنج

يعد الكوتشنج أكثر أهمية من أي وقت مضى في عالم اليوم سريع التغير. غالبًا ما نحتاج إلى المساعدة في إحداث التحولات بسلاسة للبقاء مرنين والتكيف بشكل فعال. وفقًا للاتحاد الدولي للكوتشنج (ICF)، يُعرّف الكوتشنج بأنه منهجية تطوير شخصي تعتمد على الشراكة بين الكوتش والعميل، حيث يقوم الكوتش بتطبيق عملية إبداعية مثيرة للتفكير تلهم المتدرب لتعزيز إمكاناته الشخصية والمهنية. الكوتشنج هو عملية منهجية تعزز عادةً التعلم الذاتي المستمر للعميل والنمو الشخصي



الكوتشنج

الكوتشنج عبارة عن علاقة بين شريكين، الكوتش والعميل، حيث يعمل الكوتش كميسر للوعي. من خلال قدرته على الاستماع الجيد وصياغة الأسئلة "القوية" المناسبة للعميل مما يؤدي إلى استفزاز العمليات الإبداعية التي تلهم المتدرب لتعظيم إمكاناته الشخصية والمهنية. ويساعده على تحقيق هدف شخصي أو مهني محدد. وقد ثبت أن الكوتش يمكنه التحرك عبر "دورة ذاتية التنظيم موجهة نحو الهدف"، والتي تتكون من سلسلة من العمليات: تحديد هدف، ووضع خطة عمل، وتنفيذ العمل، ومراقبة الأداء، وتقييم الأداء، وفي النهاية تغيير العمل



تدرك المنظمات العالمية أهمية استراتيجية التعلم والتطوير
المخصصة التي تنمي القادة من الداخل، وتعزز مهارات
الموظفين لتعزيز ديناميكيات الفريق، وتستفيد من أساليب
التعلم المتنوعة وتقنيات التدريب المختلفة لتسريع تطوير
المهارات.

**إحدى الطرق الفعالة لفهم العناصر الأساسية المحددة
للكوتشنج هي مقارنته بالأنشطة المماثلة:**





إن علاقة المرشد بالعميل هي شراكة طويلة الأمد مبنية على الثقة والاحترام والالتزام المشترك بالنمو المهني. المرشد هو عادة فرد يتمتع بخبرة عالية في مجال معين ويقدم التوجيه والخبرة والمشورة المهنية لشخص لديه خبرة أقل، ويساعده على تطوير المهارات وتحقيق أهدافه



يعمل المعالج مع العملاء لمعالجة الأعراض النفسية أو الجسدية، مع التركيز على صحتهم العقلية ورفاهيتهم العاطفية. يهدف العلاج عادة إلى مساعدة الأفراد على التغلب على الصدمات الماضية، وتخفيف الضغط، واستعادة التوازن. غالبًا ما ينطوي العلاج على استكشاف التجارب السابقة للشفاء والابتعاد عن الألم



يقدم المستشار خبرة متخصصة لحل
تحديات العمل أو تحسين الأداء التنظيمي
العام. بدلاً من التركيز على التنمية الفردية،
يعمل المستشارون على المستوى
التنظيمي، ويقدمون رؤى وتوصيات
استراتيجية. يكون تأثيرهم على الأفراد غير
مباشر، حيث يؤثرون في المقام الأول على
هيكل الشركة وعملياتها وأنظمتها



الميسر

"المساعد" الذي يسهل المناقشة بين مجموعة من المشاركين، ويطرح الأسئلة، ويقود المناقشات، ويوفر أنشطة تفاعلية، ويساعد المشاركين على التعلم وبناء خبراتهم. لا يجب أن يكون الميسر أكثر خبرة من المشاركين في المجال المحدد



المدرّب هو خبير ينقل مهارات ومعارف محددة من خلال التعليم المنظم، بالاعتماد على الدراسة أو الخبرة أو أساليب التدريس. عادة ما يتم تصميم التدريب لتحقيق نتائج فورية وقابلة للقياس من خلال التركيز على تطوير المهارات العملية. عادة ما يتم إجراء التدريب في إطار جماعي، حيث يتم توصيل المعرفة إلى العديد من المشاركين في وقت واحد



يتمثل دور المعلم في نقل المعرفة من
الخبير إلى الطالب، والتأكد من اكتساب
المتعلمين لمعلومات ومهارات جديدة.
يمتلك المعلم الخبرة التي يفتقر إليها
الطالب ويقدم التعليمات لسد هذه الفجوة



الكوتشنج هو عملية تسهل النمو الشخصي والمهني من خلال مساعدة الأفراد على إطلاق العنان لإمكاناتهم وتحقيق أهدافهم. الكوتشنج أكثر استكشافاً ويعتمد على العميل. الكوتشن ليس بالضرورة خبيراً في مجال العميل، ولكنه يعمل كدليل، ويطرح أسئلة قوية ويعزز التأمل الذاتي لتمكين التنمية طويلة الأجل

جلسات الكوتشنج

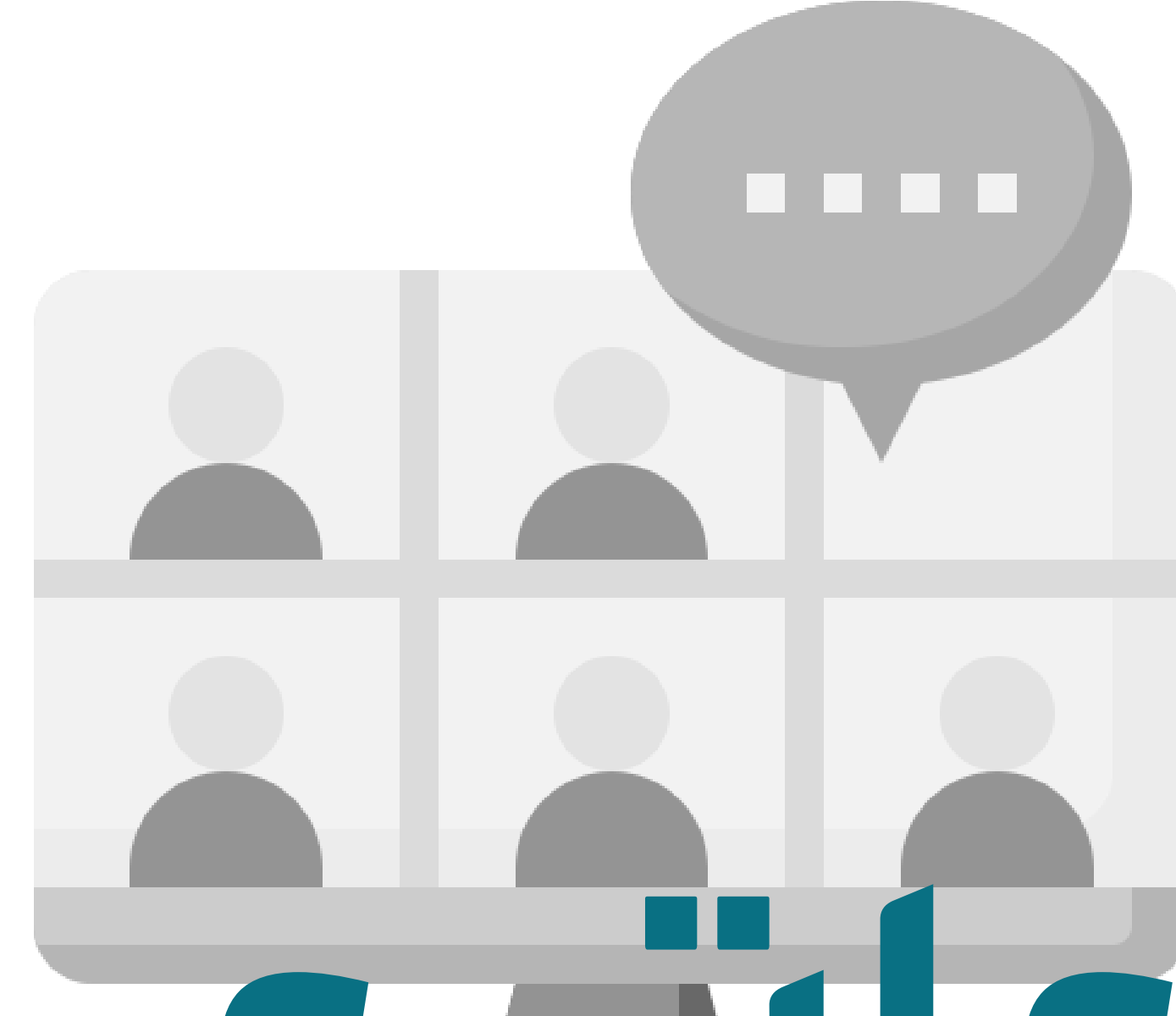
توفر جلسات التدريب مساحة منظمة ومرنة للأفراد لاستكشاف أهدافهم والتغلب على التحديات وتطوير استراتيجيات قابلة للتنفيذ للنمو. تم تصميم جلسات الكوتشنج لمساعدة الأفراد على اكتساب الوضوح وتحديد أهداف ذات مغزى وتطوير استراتيجيات قابلة للتنفيذ للنمو الشخصي والمهني. ومن خلال المحادثات المنظمة، يسهل المدرب التأمل الذاتي وتعزيز المهارات وحل المشكلات، وتمكين العملاء من إطلاق العنان لإمكاناتهم الكاملة. يتم جدولة الجلسات وفقًا لجدول زمني متفق عليه ويمكن أن تتم هذه الجلسات بأشكال مختلفة:





اجتماعات حضوري

يعزز جلسات الكوتش وجهاً لوجه بيئة ديناميكية وتفاعلية للنمو الشخصي والمهني. يعزز هذا النهج المشاركة الأعمق، والملاحظات في الوقت الفعلي، والاتصال الشخصي الأقوى بين الكوتش والعميل. تعمل جلسات الكوتش الحضور عادةً على تعزيز التواصل من خلال لغة الجسد، والتواصل البصري، وتجربة أكثر غامرة، مما يجعلها فعالة للغاية لتحديد الأهداف وحل المشكلات وتطوير المهارات.



اجتماعات عن بعد

"المكالمات الهاتفية أو على المنصات الافتراضية"

تتم جلسات الكوتشنج "غير المباشرة" عن بُعد من خلال المكالمات الهاتفية أو المنصات عبر الإنترنت أو وسائل التواصل الاجتماعي، مما يوفر المرونة وإمكانية الوصول. توفر هذه الجلسات مساحة منظمة للأفراد للتفكير في أهدافهم، واكتساب الوضوح، وتلقي التوجيه المهني دون الحاجة إلى اجتماعات شخصية. من خلال المشاركة في محادثات هادفة مع الكوتش، يمكن للعملاء استكشاف التحديات وتطوير الاستراتيجيات والعمل نحو النمو الشخصي والمهني من أي مكان.



أهمية جلسات الكوتشنج

★ توضيح الأهداف

يساعد الأفراد على تحديد أهداف واضحة وقابلة للتحقيق

★ زيادة الوعي الذاتي

يشجع على التأمل والفهم العميق لنقاط القوة ومجالات النمو

★ تعزيز الثقة بالنفس

يبني الإيمان بقدرات الفرد من خلال التوجيه والتشجيع.

★ التوجيه الفعال

يوفر الدعم المتخصص للتغلب على التحديات واتخاذ قرارات مستنيرة

★ الاستفادة من الخبرات والمهارات

الاستفادة من رؤى المدرب لتسريع النمو والنجاح

★ التركيز على الحلول

يشجع على تبني عقلية استباقية من خلال تحديد وتنفيذ حلول فعالة

★ الدافع والمثابرة

يحافظ على التزام الأفراد ودوافعهم نحو تحقيق أهدافهم

★ تحسين الأداء

يركز على تطوير المهارات وتحقيق الأداء الأقصى



أنواع الكوتشنج الخدمات المقدمة





الكوتشنج الفردي

تجربة الكوتشنج الشخصية مصممة خصيصًا لتلائم أهداف الفرد الفريدة وتحدياته واحتياجاته التنموية. توفر هذه الجلسات اهتمامًا مركّزًا، مما يسمح للكوتش بتقديم إرشادات شخصية وطرح أسئلة قوية ودعم نمو العميل في المجالات الشخصية أو المهنية. يساعد الكوتشنج الفردي الأفراد على اكتساب الوضوح وبناء الثقة وتطوير الاستراتيجيات واتخاذ خطوات عملية نحو النجاح. يمكن إجراء الجلسات شخصيًا أو عبر الإنترنت أو عبر الهاتف، مما يضمن المرونة والراحة



الكوتشنج متعدد الأشخاص

يتضمن الكوتشنج متعدد الأشخاص كوتش العديد من الأفراد في وقت واحد، وتعزيز التعلم المشترك والتعاون والنمو الجماعي. يشجع هذا النهج المشاركين على التواصل مع بعضهم البعض وتبادل الأفكار ودعم تطوير بعضهم البعض. يمكن هيكلته كوتشنج المجموعات أو كوتشنج الفرق. في حين أن كل من كوتشنج المجموعات وكوتشنج الفرق ينطويان على مشاركين متعددين، إلا أنهما يخدمان أغراضًا مختلفة ويعملان بشكل مختلف. الفرق الرئيسي: يؤكد كوتشنج المجموعات على النمو الفردي داخل بيئة تعليمية مشتركة، بينما يعزز كوتشنج الفرق العلاقات والفعالية داخل فريق موجود



كوتشنج المجموعات

يركز على الأفراد الذين قد لا يعملون معًا، ولكنهم يتشاركون أهدافًا أو تحديات أو مجالات تطوير مماثلة. يسهل الكوتش المناقشات حيث يتعلم المشاركون من بعضهم البعض أثناء العمل على نموهم الشخصي



كوتشنج الفرق

يشمل أعضاء نفس الفريق أو المنظمة الذين يعملون نحو هدف مشترك. يساعد الكوتش على تحسين ديناميكيات الفريق والتعاون والتواصل والأداء العام لتعزيز نجاح الفريق

تخصصات الكوتشنج

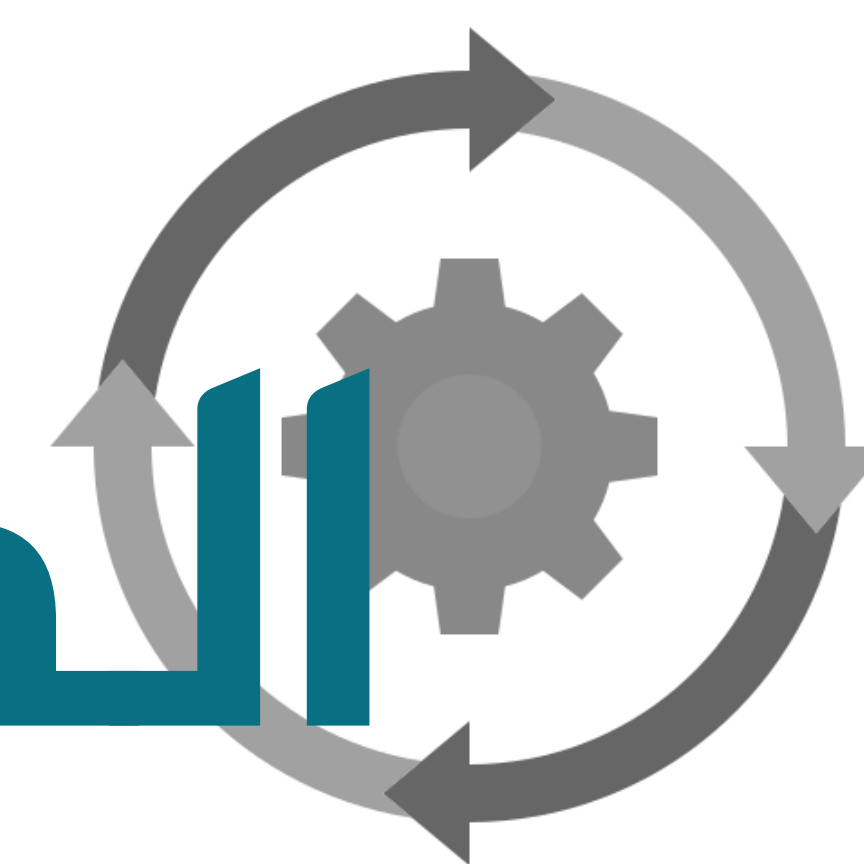
يمكن أن يتخصص الكوتشنج لمعالجة مجالات محددة من التطوير الشخصي والمهني. تم تصميم كل تخصص تدريبي لمعالجة التحديات والأهداف الفريدة، وتوفير الدعم والاستراتيجيات المصممة خصيصًا للنمو والنجاح. فيما يلي بعض تخصصات الكوتشنج الرئيسية:





الكويتشنج الحياتي

يرشد الأفراد في تحقيق الرضا الشخصي، والتوازن
بين العمل والحياة، وتحسين الذات

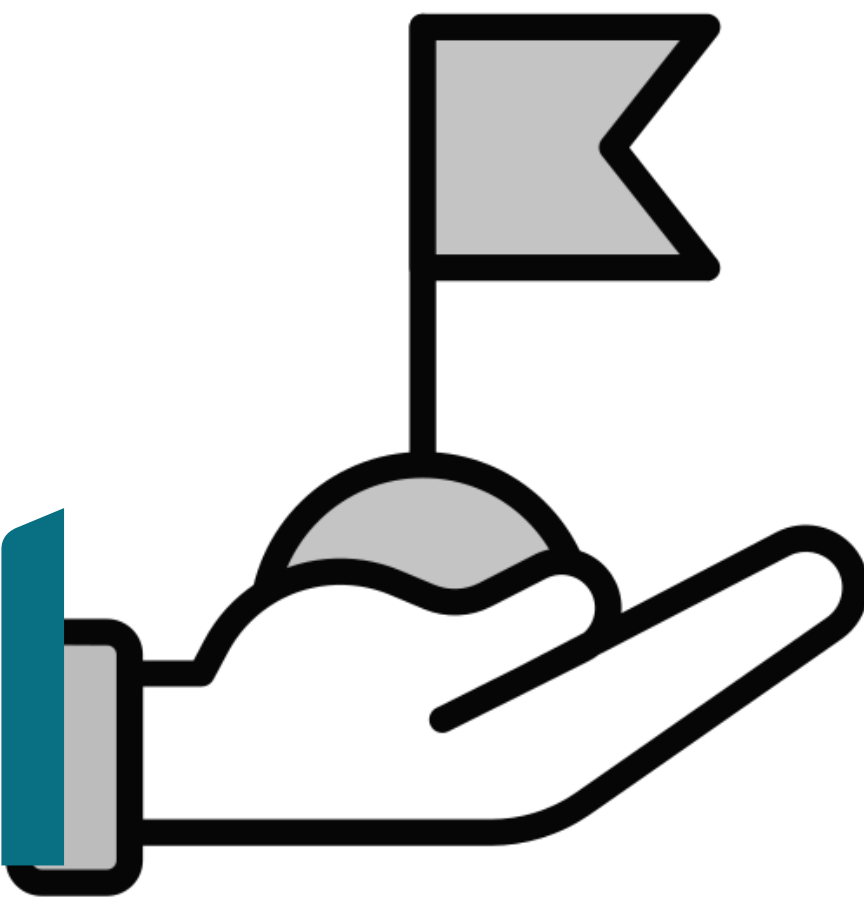


الكويتشنج التنفيذي

مصمم للقادة والمديرين التنفيذيين لتعزيز عملية
اتخاذ القرار، ومهارات القيادة، والتفكير الاستراتيجي

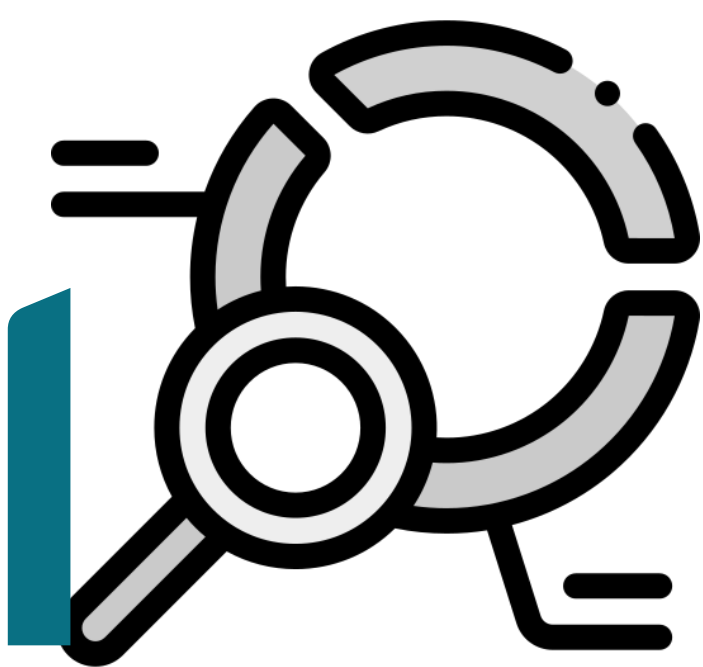


الكوتشنج القيادي



يركز على تطوير مهارات القيادة، واتخاذ القرار،
والتفكير الاستراتيجي للقادة الحاليين والطموحين

الكوتشنج المهني



يساعد الأفراد في التحولات المهنية، والبحث
عن وظائف، والتطوير المهني



الكوتشنج القائم على المهارات

يستهدف تطوير كفاءات محددة مثل القيادة، أو التواصل،
أو إدارة الوقت

كوتشنج الأداء

يركز على تحسين الإنتاجية، والمهارات، والفعالية في
مجالات محددة

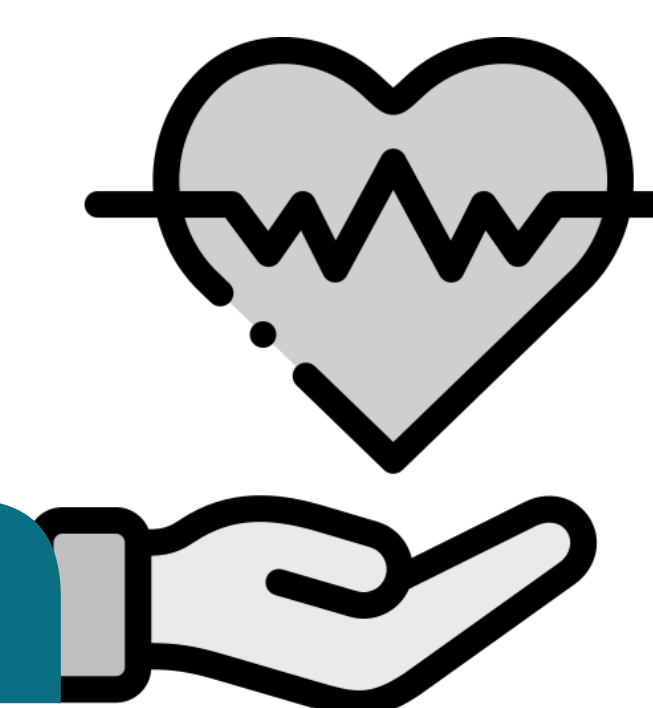


كوتشنج العلاقات



يساعد الأفراد والأزواج على تحسين التواصل وبناء علاقات أقوى والتغلب على التحديات

كوتشنج الصحة والعافية



يدعم الأفراد في إجراء تغييرات على نمط حياتهم لتحسين صحتهم البدنية والعقلية



كوتشنج الأعمال



يساعد رواد الأعمال وأصحاب الأعمال على تطوير
استراتيجيات للنمو والنجاح

الكوتشنج المالي



يقدم إرشادات حول الميزانية والتوفير والاستثمار وتحقيق
الأهداف المالية

