

# کوچینگ و فدراسیون بین‌المللی کوچینگ ICF

فاطمه پوراسماعیل

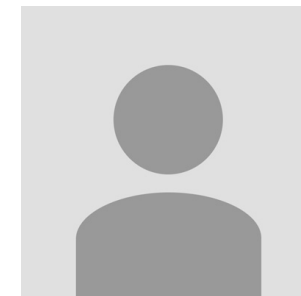
کوچ نویسندگی و تعادل کار و زندگی



Fatemeh Pouresmaiel  
Life Coach

نام من : فاطمه پوراسماعیل

دانش‌آموخته دوره سطح یک و سطح دو و PCC  
از آکادمی کوچینگ فارسی زبانان  
FCA انگلستان



درباره‌ی من ....

متأهل هستم و دارای دو فرزند پسر به نام های عارف و آرسام .  
تحصیلاتم را در رشته زبان و ادبیات فارسی تا مقطع کارشناسی ارشد ، ادامه داده ام و چند کار ویرایشی هم انجام داده ام .  
عاشق کتاب و مطالعه هستم . و نوشتن را دوست دارم . به دلیل فرصت رفتن به کشور های مختلف از جمله رفتن مکرر به  
کشور آلمان و زندگی در آنجا ، بسیار جذب زبان آلمانی و یادگیری آن شدم . و تا به امروز مشغول آموزش و بهتر کردن سطح زبان آلمانی ام هستم .  
همچنین ، علاقه به ادبیات داستانی کودکان سرزمینم ، منجر به ترجمه دو رمان از آلمانی به فارسی شد .

عاشق رنگ ها و فصل ها هستم . از بین سازها به پیانو علاقه ی خاصی دارم و در این زمینه سه سال آموزش دیده ام و گاهی برای ریلکسیشن  
به سراغش می روم .

و اما داستان آشنایی من با کوچینگ

درست زمانی که از بودن در روزمرگی و بی هدف بودن کلافه شده بودم . و در حقیقت به دنبال کشف خودم بودم . به اینکه من کیستم . بعد از  
من قرار است چه رد پایی از من باقی بماند ؟ چه اهدافی دارم؟ می خواهم چه دستاوردهایی داشته باشم ؟ و .... به طور اتفاقی در یک باشگاه  
ورزشی با یک کوچ و روانشناس موفق ، آشنا شدم و بواسطه ایشان به دنیای کوچینگ راه پیدا کردم . و در این مدت پاسخ تمام سئولاتم را یافتم و در  
واقع زندگیم هدفمند شد .

اکنون خودم یک کوچ هستم و رسالتم را کمک به انسان هایی قرار داده ام که مانند خودم به دنبال تغییر و رشد خود می باشند . تا لذتی که  
خودم از این فرایند نصیبم شد را با آنان سهیم شوم . تا آن ها نیز بتوانند به پتانسیل های خود پی برده و در جهت بالندگی آن توانمندی ها که خداوند در  
وجود همه ما به اشکال مختلف قرار داده ؛ تلاش کنند . و بهترین خود را به نمایش بگذارند .



Fatemeh Pouresmaiel  
Life Coach

# کوچینگ چیست؟

کوچینگ فرایندی است تغییر محور ، تغییر از جایی که هستیم به جایی که می خواهیم باشیم در این فرایند کوچ و کوچی سفری را آغاز می کنند که در آن کوچ همراه و هم قدم کوچی ، کمک می کند تا کوچی با ارزش ها و باورها و نقاط قوت وجود خود آشنا شده و آگاهی عمیق از خود و از توانمندی های خود بدست آورد و در مسیر تحقق اهدافش با تعهد و مسئولیت پذیری گام بردارد



Fatemeh Pouresmaiel  
Life Coach

# تعریف کوچینگ

کوچینگ بر اساس تعاریف ICF



Fatemeh Pouresmaiel  
Life Coach

# کوچینگ چیست؟

کوچینگ نوعی شراکت مستمر جهت کمک به مراجع است که مراجع را به فکر وامی‌دارد و خلاقیت درونی او را بیدار می‌کند تا به نتایج رضایت بخشی در زندگی شخصی و حرفه‌ای خود دست پیدا کند.

در طول روند کوچینگ، مراجع آگاهی بیشتری به توانمندی (پتانسیل) خودش پیدا کرده و با عملکرد خود، کیفیت زندگی‌اش را بهبود می‌بخشد.

# فدراسيون بين المللى كوچينگ

ICF



Fatemeh Pouresmaiel  
Life Coach

# فدراسیون بین المللی کوچینگ

فدراسیون بین المللی کوچینگ (ICF)، سازمانی حرفه‌ای است که برای تمامی اعضا به عنوان کوچی که عضوی از ICF است، دستورالعمل‌هایی را تنظیم کرده است. برای کسب اطلاعات بیشتر می‌توانید به سایت ICF به نشانی زیر مراجعه کنید: [www.coachfederation.org](http://www.coachfederation.org)

# فدراسیون بین المللی کوچینگ

- بزرگترین شبکه جهانی کوچ‌های حرفه‌ای
  - ۳۰,۰۰۰+ عضو ICF در ۱۴۳ کشور
  - ۲۹,۰۰۰+ دارندگان تأییدیه‌های ICF
  - ۱۳۰+ شعبه در ۷۰+ کشور (از جمله ایران)
- تمام اعضای ICF باید دارای سطح پایه‌ای از آموزش مخصوص کوچ‌ها باشند.
- اعضای ICF و دارندگان تأییدیه باید از قوانین اخلاقی ICF پیروی کنند.



# تاریخچه کوچینگ

از سال ۱۹۸۰



Fatemeh Pouresmaiel  
Life Coach

# تاریخچه کوچینگ

کوچینگ حرفه‌ای در اواسط سال ۱۹۸۰ میلادی توسط توماس لئونارد (Thomas Leonard) در ایالات متحده آمریکا ایجاد شد. چند کوچ حرفه‌ای، در سال ۱۹۹۵، ICF را به‌عنوان موسسه‌ای غیرانتفاعی پایه‌گذاری کردند تا «کوچ» های همکار با پشتیبانی از یکدیگر این حرفه را توسعه دهند.

سه سال بعد درحالی‌که ICF توسط ۷۰ نفر داوطلب متخصص حمایت می‌شد و علاقه‌مندی به این رشته بسیار افزایش یافته بود، ICF جستجوی خود را برای تهیه تاریخچه کوچینگ حرفه‌ای آغاز کرد و با ایجاد فهرستی از صلاحیت‌های اساسی و ضوابط اخلاقی مرتبط، استانداردی را درزمینه‌ی کوچینگ به‌وجود آورد.

# کوچینگ چه نیست

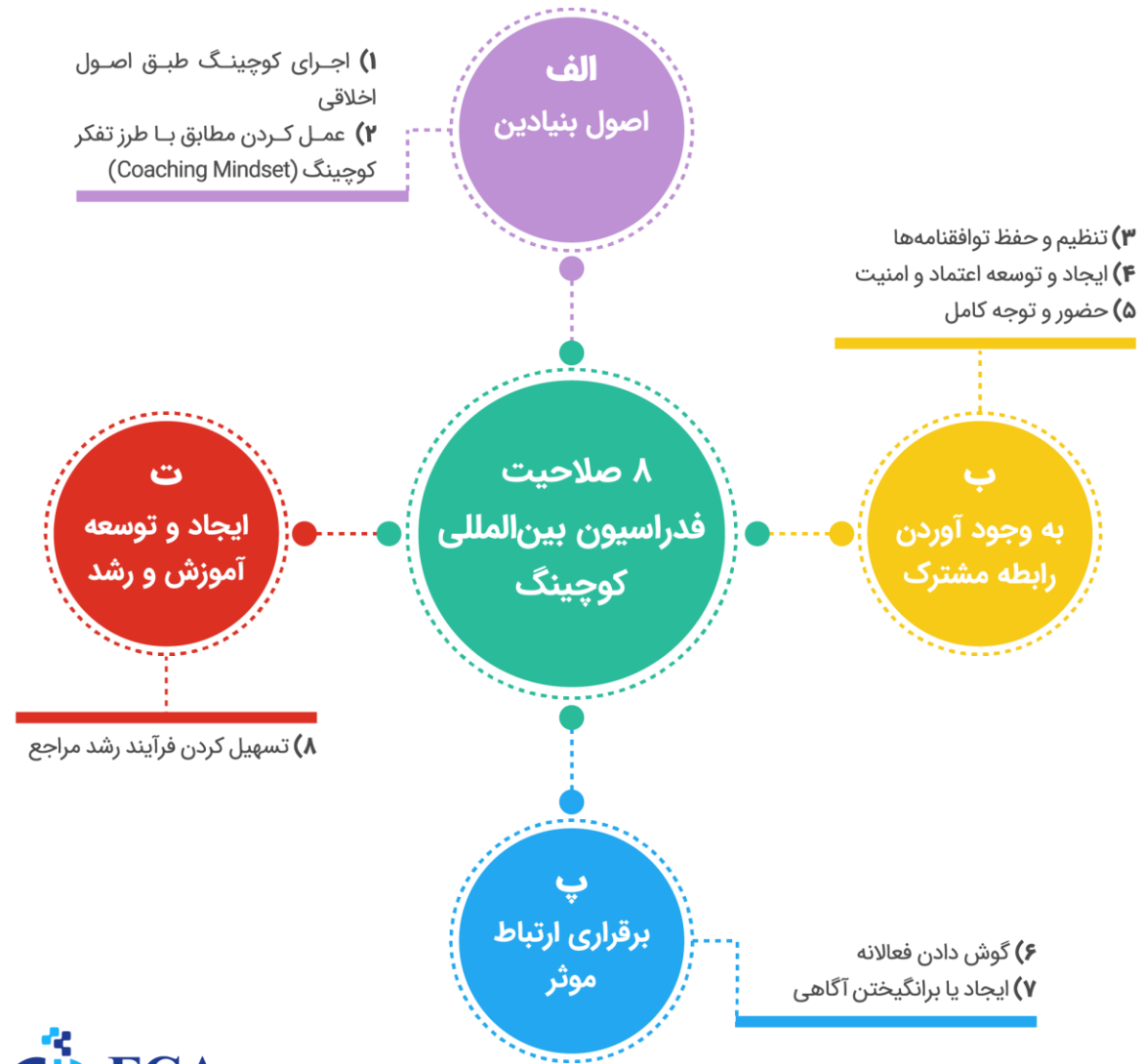
- منتورینگ
- درمان
- تدریس
- روانشناسی
- مشاوره
- مربی‌گری ورزشی

# صلاحیت‌های کوچینگ

صلاحیت‌های ICF



Fatemeh Pouresmaiel  
Life Coach



# تصمیم به کار کردن با یک کوچ

بر اساس آمارهای بین‌المللی ICF



Fatemeh Pouresmaiel  
Life Coach

# دلایل کار با یک کوچ

- بهینه سازی عملکرد فردی و تیمی (۴۳٪)
- بهبود مهارت‌های ارتباطی (۳۹٪)
- افزایش بهره‌وری (۳۸٪)
- گسترش فرصت‌های شغلی (۳۵٪)
- افزایش عزت نفس / اعتماد به نفس (۳۵٪)
- تعادل کار / زندگی را مدیریت کنید (۳۴٪)
- بهبود مدیریت مشاغل (۳۲٪)

# انواع کوچینگ

- بسیاری از گرایش‌های کوچینگ؛ همپوشانی زیادی دارند.
- تخصص‌های اصلی (طبق گرایش کوچ‌ها) طیف گسترده‌ای را پوشش می‌دهد.

- کوچینگ رهبری (۲۵٪)
- کوچینگ اجرایی (۱۸٪)
- بیزینس کوچینگ و کوچینگ سازمانی (۱۶٪)
- کوچینگ زندگی و پیشرفت (۱۳٪)





Fatemeh Pouresmaiel  
Life Coach

## راه‌های تماس با من

تلفن: 09124352937

واتس اپ : 004915217673773

ایمیل: f.pour1977@gmail.com

سایت: <http://fatemehpouresmaiel.ir>

سوشال‌ها: <https://t.me/fatemehpouresmaiel1977>

fatemeh\_pouresmaiel: Instagram

<http://www.linkedin.com/in/Fatemeh-pouresmaiel-078a211a3>