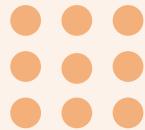




Welcome packet

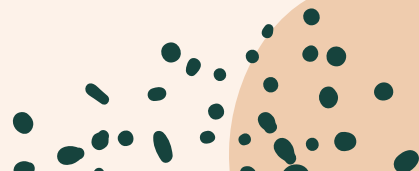
Mohmmad Sadegh Nejat

Azar 1401



سلام

در اولین قدم دوست دارم بهت تبریک بگم که
به فکر توسعه و رشد خودت هستی و اعلام کنم
که خوشحالم اگر در این مسیر بتونم کنارت باشم.

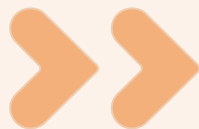




من محمد صادق نجات، کوچ حرفه ای و مدرس مهارت های کوچینگ هستم . تقریبا ۱۰ سال هست که در حوزه مشاوره و کوچینگ فعالم . اوائلش فقط مشاوره بود و همیشه از این که می تونستم به آدم ها راهکارهای خوب و خلاقانه بدم خوشحال بودم . بعدش با کوچینگ آشنا شدم و از اینجا بود که موضوع کاملا تغییر کرد.

همچنان کنار آدم ها هستم برای **رشد و توسعه** اما با مدلی متفاوت .
فهمیدم که بهتر از هر راهکاری ، راهکاری هست که خود شخص کشف
کنه یا بسازه. دیگه دوست نداشتم راهکارهایی که برای خودم و دیگران
کار کرده رو به افراد هدیه کنم بلکه باید کمکشون می کردم تا نسخه ی
خودشونو پیدا کنن و راهکارهایی که دقیقا متناسب با روحیه و
شرایطشون هست رو **خلق** کنن.

نکته ی مهم تر این که دیگه قرار نیست فقط
برای پیدا کردن راهکار کنارشون باشم بلکه
همراهی شون می کنم تا آنچه یافتند رو
عمل کنند و به هدف برسند.



- امروز بیش از **۱۵۰ ساعت** تجربه برگزاری جلسه کوچینگ دارم و خوشحالم که علاوه بر مراجعینم ، در این حوزه بیش از **۷۰ دانشجو** رو همراهی کردم تا خودشون به عنوان کوچ فعالیت کنن و در این مسیر به حال خوب و موفقیت هم نوعانشون کمک کنن.

- تاییدیه **PCC** از فدراسیون جهانی کوچینگ **ICF** دارم . عضو **هیئت علمی موسسه فراکوچ ایران** و **موسسه ایمپکت آمریکا** هستم . و همچنین جزو تدوین کنندگان استاندارد ملی کوچینگ هستم.



قبل از هر چیز خوبه که با کوچینگ
بیشتر آشنا بشی و بدونی که قراره چه
طور با هم پیش بریم.

کوچینگ یک مشارکت دو طرفه است که فعالانه پیش میره . من و تو کنار هم حرکت می کنیم تا دو تا اتفاق مهم بیفته . اول اینکه تو به یک سری آگاهی ها در مورد خودت دست پیدا کنی و دوم اینکه اقدام کنی و قدم برداری . مجموع این دو اتفاق برای تو منجر به تغییر خواهد شد.



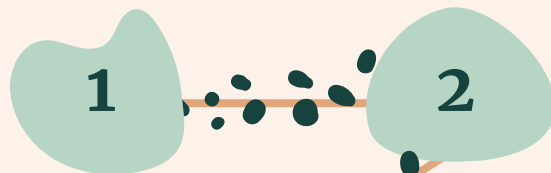


حتما توی این مسیر فراز و نشیب هایی هست . من به عنوان یک کوچ یکی از مهم ترین کارهام همراهی هست و قدم به قدم باهات تا مقصد پیش میام . توی این مسیر همه ی تلاشم رو می کنم که قضاوتت نکنم و فضای امنی رو توی جلسات داشته باشی .



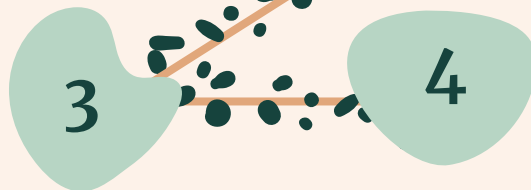
بیا خیلی کوتاه مسیر رو با هم بینیم:

۱. مطالعه و لگام پکت



۲. جلسه صفر

۳. شروع جلسات



۴. آخرین جلسه

۱. مطالعه و تکام پکت

۲. جلسه صفر

۱. با هم بیشتر آشنا میشیم .
۲. با هم هدف گذاری می کنیم و مقصدهون رو مشخص می کنیم.

۳. شروع جلسات

۱. هر هفته با هم صحبت میکنیم و قدم قدم مسیرهون رو طی میکنیم
۲. فاصله این جلسات ممکنه با توجه پیشرفت کم و زیاد شه.

۴. آخرین جلسه

۱. موفقیت هون رو جشن میگیریم

انتظارات من از تو به عنوان مراجع:

توی جلسه با ابزار یادداشت بیا

که بتونی آگاهی هات رو بنویسی و تمرین ها و قول هامون رو انجام بدی

مسئولیت پذیر باشی

نسبت به زمان و قرار هایی که با هم می داریم حساس باش

صبور باشی

کوچینگ یک اتفاق نیست بلکه یک فراینده اگر می خواهی نتیجه بگیری باید قدم به قدم با هم پیش بریم و ایده آل رو بسازیم

دغدغه ی رشد داشته باشی

علاوه بر اینکه دوست داری مسئله ات حل بشه به دنبال رشد همه جانبه خودت هم باشی

کارهای من به عنوان کوچ:



قضاوت نمی کنم

جلسه قراره که با ارزش های تو
پیش بره و اصلا نگران تغییر
نگاه من نسبت به خودت
نباش

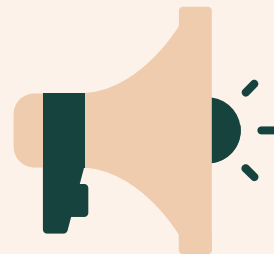
پس قضاوتی از طرف من در کار نیست .
من نمی گم فلان کار بد هست یا
خوب. این تویی که تعیین می کنی



سوال می پرسم

نه برای کنجکاوی خودم
بلکه برای بیشتر فکر کردن تو

این سوالات کمکت می کنه تا
موضوعت رو از جوانب مختلف
بینی و چیزهای جدید کشف کنی



با تعام وجود به حرفات گوش می کنم

چون معتقدم که باید گفته
و ناگفته هات رو بشنوم و
کاملا درکت کنم

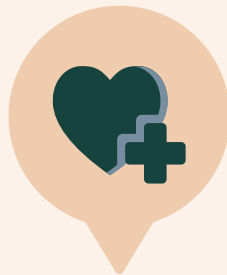
کارهای من به عنوان کوچ:



محرم‌انگی رو رعایت میکنم

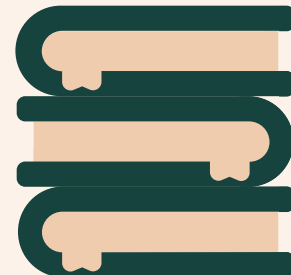
هیچ کسی قرار نیست از صحبت های من و تو مطلع بشه . نه امروز و نه هیچ وقت دیگه

فقط اگر مسئله قانونی پیش بیاد و مراجع قضایی حکمی صادر کنند من مجبورم که اطلاعاتی رو در اختیارشون بذارم



حمایت می کنم

همه جوره کنارت هستم تا رسیدن به مقصد



دانش و ابزارم رو در اختیار می ذارم

اگر جایی رسیدیم که تجربه ای داشتیم و راهکارهایی به نظرم می رسید ، در صورتی که خودت بخوای باهات به اشتراک می ذارم

شرایط و ضوابط



۱. مدت زمان جلسات

۱. جلسات به صورت هفتگی برگزار همیشه.
۲. زمان جلسات رو از قبل با هم هماهنگ می کنیم.
مثلا دوشنبه ها ساعت ۱۱ ظهر
۳. معمولا زمان هر جلسه ۴۵ دقیقه تا یک ساعت هست.
۴. تعداد جلسات بر اساس گفت و گو و هدف مون در جلسه صفر تعیین همیشه.

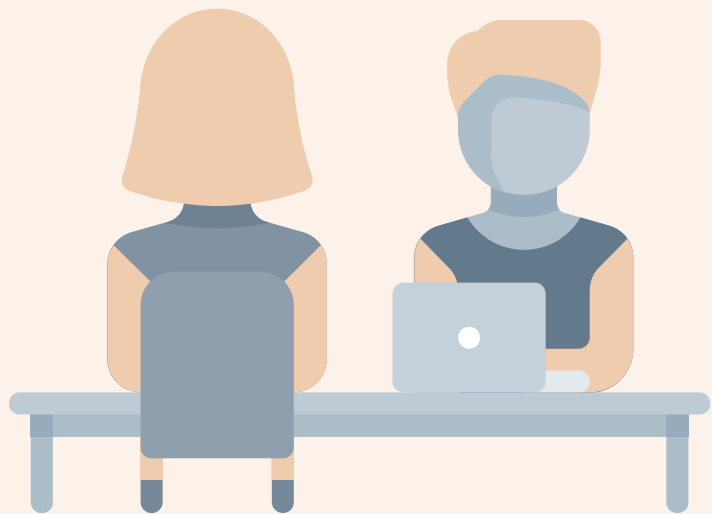
شرایط و ضوابط

۲. مبلغ سرمایه گذاری

۱. برای هر جلسه معادل ۲ میلیون تومان هست



شرایط و ضوابط



۳. نحوه برگزاری

۱. می تونه حضوری باشه یا غیرحضوری. و اگر غیرحضوری رو انتخاب کنی بسته به اینکه تو چه طور راحت تر باشی صوتی یا تصویری با هم ارتباط می گیریم