

اهداف دوره دو روزه رسیدن به تعادل در زندگی با رویکرد کوچینگ

آشنایی با کوچینگ

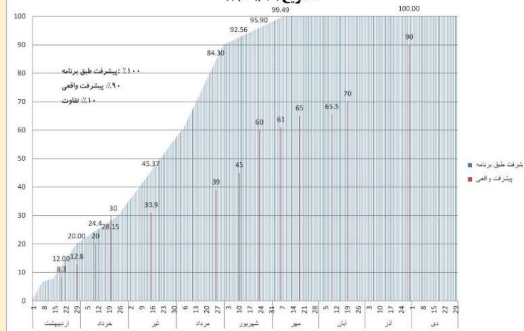
تعادل در زندگی



افزایش دامنه کار و خدمات خیریه نورالزهرا

نمودار پیشرفت اندازه گیری رضایت ذینفعان موسسه خیریه نورالزهرا

تا تاریخ ۹۴/۰۹/۲۹



پروژه اندازه گیری رضایت ذینفعان تا تاریخ ۹۴/۰۹/۲۹

Task Name	Duration	شروع	پایان	تاریخ اتمام	پیشرفت فعلی	پیشرفت برنامه
1	120 days	1394/02/01	1394/07/08			
2	0 days	1394/02/01	1394/02/01			
3	10 days	1394/02/01	1394/02/15		5	
4	5 days	1394/02/07	1394/02/15		2.5	100
5	10 days	1394/02/01	1394/02/15		2.5	100
6	20 days	1394/02/01	1394/02/29		15	
7	5 days	1394/02/01	1394/02/07		3	100
8	10 days	1394/02/15	1394/02/29		12	100
9	70 days	1394/02/29	1394/05/31		50	
10	20 days	1394/02/29	1394/03/25		10	100
11	20 days	1394/03/26	1394/05/01		20	100
12	25 days	1394/05/04	1394/05/31		15	100
13	20 days	1394/05/04	1394/05/31		20	
14	20 days	1394/05/04	1394/05/31		15	100
15	20 days	1394/05/04	1394/05/31		15	100
16	30 days	1394/05/31	1394/07/08		18	
17	20 days	1394/05/31	1394/07/08		10	100
18	0 days	1394/07/08	1394/07/08			90

پروژه اشتغال زایی و توانمند سازی مددجویان موسسه خیریه نورالزهرا (س)

ID	Task Name	Duration	شروع	پایان	پیشرفت درصدی	پیشرفت	1st Half	2nd Half	1st Half	2nd Half
			Dir.	Dir.	Dir.	Dir.	Dir.	Dir.	Dir.	Dir.
1	پروژه اشتغال زایی و توانمند سازی مددجویان خیریه نورالزهرا	181 days	1394/02/01	1394/10/13						
2	شروع	0 days	1394/02/01	1394/02/01		4.6				
3	تهیه آمار اولیه	76 days	1394/02/01	1394/05/12	22					
4	تهیه آمار تکمیلی	15 days	1394/02/01	1394/02/22	3.2	5				
5	تهیه آمار از خیریه های همسو در مورد کارهای	15 days	1394/02/22	1394/03/12	4.4	10.7				
6	مطابقت با مددجویان و اطلاع از نوع کار مورد علاقه ایشان	30 days	1394/02/01	1394/03/12	4.2	7				
7	تهیه آمار ثانویه به تفکیک از کار افتاده ، بیکار ، شاغل ، کار در منزل	30 days	1394/03/12	1394/04/21	5.6	8				
8	تعیین دقیق افراد بیکار در بافت آباد و تهران به تفکیک سرپرست و افراد خانواده	16 days	1394/04/22	1394/05/12	6.7	12				
9	اجرای کربان پروژه	161 days	1394/03/12	1394/09/30	68					
10	تعیین انواع اشتغال	15 days	1394/03/12	1394/04/01	8.5	11				
11	آموزش مهارت برای کارهای روز و ضرورت نیاز	30 days	1394/04/01	1394/05/11	8.10	12				
12	تعیین دقیق تعداد سرپرست بیکار و نوع شغل و افراد خانواده	15 days	1394/05/12	1394/06/01	13.11.8	13.14				
13	برنامه ریزی در جهت کارهای و مشغول کردن سرپرستان توسط خودشان و خیریه	90 days	1394/06/01	1394/09/30	20.12	16				
14	برنامه ریزی جهت کارهای فرزندان توسط خودشان و خیریه	90 days	1394/06/01	1394/09/30	15.12	16				
15	جمع بندی	10 days	1394/09/30	1394/10/13	14					
16	نقشه آمار از هر دو گروه سرپرستان و فرزندان در هفته اول هر ماه به مدیرعامل خیریه در راستای اشتغال زایی	10 days	1394/09/30	1394/10/13	14.14.13	17				
17	پایان	0 days	1394/10/13	1394/10/13	16					



موسسه توانمندسازی و کارآفرینی

نورالزهرا (س)

مدرس : حمیدرضا فهیمی منش ، کوچ توسعه فردی و تحول سازمانی

نقشهای معمول کمک کننده



TEACHER

معلم



CONSULTANT

مشاور



THERAPIST

تراپیست

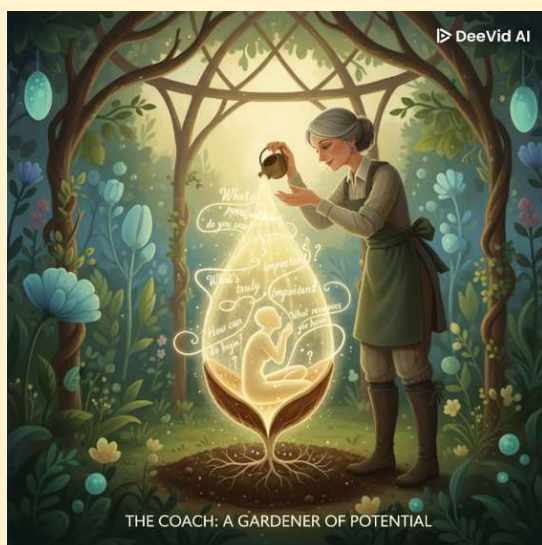


MENTOR

مرشد / منتور



تاریخچه و نقش کوچ



COACH



مدرس: حمیدرضا فهیمی منش، کوچ توسعه فردی و تحول سازمانی

رسیدن به تعادل در زندگی ، سفری کوچینگ

کشف وضعیت فعلی تعادل در زندگیمان
طراحی چشم انداز متعادل تر
اقدام برای حرکت



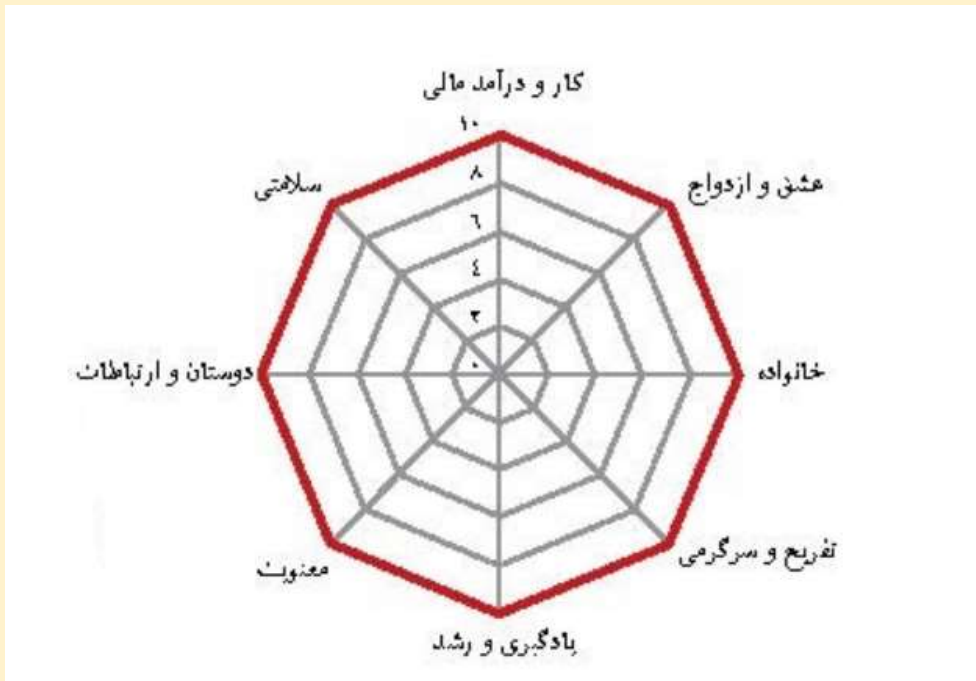
اهداف جلسه اول

آشنایی و ایجاد فضای امن سفر
ترسیم چرخ تعادل در زندگی و تشخیص حوزه های نیازمند توجه
تعیین اولین اقدام متعادل کننده

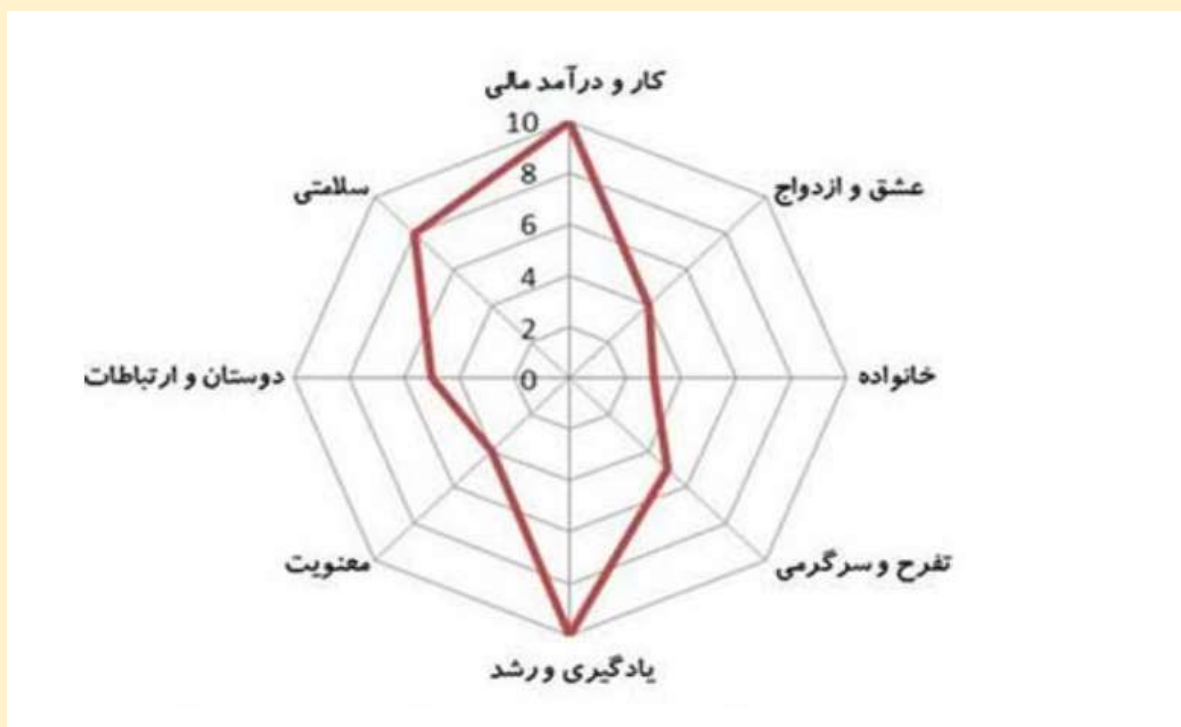


معرفی چرخ زندگی و هشت منطقه آن

نحوه امتیازدهی به هر منطقه و
اتصال نقاط به یکدیگر



چرخ زندگی و تشخیص نقاط عدم تعادل (پنجری)



اگر این چرخ زندگیتان باشد سواری شما چقدر اطمینان بخش خواهد بود؟

مدرس: حمیدرضا فهیمی منش، کوچ توسعه فردی و تحول سازمانی

قطب نمای درونی ما، ارزشهای کلیدی

چه چیزی واقعا برای من مهم است

ارزش ها، قطب نمای درونی ما هستند که به ما جهت میدهند، به تصمیم هایمان معنا میبخشند و مشخص میکنند چه چیزی یک زندگی خوب متعادل میسازد به من امکان میدهد بیشتر بر اساس ارزشهای عمیق ترم زندگی کنم



لیست برخی ارزشها

آزادی، امنیت، رشد شخصی، سلامتی، خانواده، صداقت، تاثیر گذاری، آرامش، لذت، همکاری
موفقیت، معنویت و...



بازی کشف ارزشها

تعیین اهداف متعادل کننده

مشخص کردن یک حوزه که متعادل تر شدنش طی ماه آینده
بیشترین آرامش و انرژی را به زندگیتان برمیگرداند



بازی مصاحبه با خود آینده متعادل تر

اولین گام به سوی تعادل (هدف گذاری SMART)

- ۱- کاری مشخص (فرضا افزایش درآمد)
- ۲- قابل اندازه گیری (افزایش امتیاز از ۵ به ۶ یعنی ۲۰٪ افزایش درآمد)
- ۳- دست یافتنی (۲۰٪ افزایش درآمد برایم طی یکماه رویایی نباشد)
- ۴- مرتبط با حس تعادل بیشتر (تاثیر زیادی روی تعادل زندگی دارد)
- ۵- زمان مشخص (طی یکماه به آن دست خواهیم یافت)



بازی SMART کردن هدف

تمرین

۱- کشف لحظه طلایی تعادل

در این یکماه هرگاه حسی از تعادل، آرامش یا کنترل بر امور هدفت را تجربه کردی آنرا ثبت کن

فقط یک جمله بنویس این لحظه تعادل چه حسی به من داد:

حس کردم از استرس فاصله میگیرم
احساس قدرت کردم

....

هدف جمع آوری این احساسات مثبت است



تمرین

۲- شناسایی موانع بیرونی و درونی رسیدن به هدف متعادل کننده

لیستی از موانع بیرونی رسیدن به هدف تهیه کن و آنها را اولویت بندی کن

لیستی از موانع درونی رسیدن به هدف تهیه کن و آنها را اولویت بندی کن

بزرگترین موانع بیرونی و درونی را در دو کارت جداگانه بنویس و به جلسه بعد بیاور



تمرین

۳- اولین اقدام

براساس هدف تعیین شده در این جلسه ، اولین اقدام ملموس را طی ۲۴ ساعت آینده تا جلسه بعد انجام بده .

از خودت بپرس " انجام این قدم کوچک چه حسی به من داد؟ ترس؟ آرامش؟

این سفر با همین قدمهای کوچک آغاز میشود.



تمرین

۴- قطب نمای ارزش

کارت ارزشتان (سه ارزش نهایی) را جایی (مثلا کنار آینه، روی یخچال) قرار دهید که هر روز ببینید.

از خود دو سوال پرسید:

۱- امروز با کدام کار یا انتخاب، از ارزشهای محافظت یا تقویت کردم و حس خوبی دارم؟

کدام کار یا فکر، مرا از ارزشهایم دور کرد یا انرژی ارزشمند مرا هدر داد؟



تعال، هنر زیستن در اکنون است و این سفر تازه آغاز شده است
از هر قدم کوچکی که در جهت تعادل بر میدارید لذت ببرید

