

بهار مازندرانی

کوچ توسعه فردی و کسب و کار

You are not alone.....We are in this together

تو تنها نیستی ما با هم در این مسیر هستیم

آیا تو هم خود را در میدان زندگی تنها می بینی؟

آیا تو هم نمیدانی در زندگی چه هدفی داری؟ آیا سردگمی؟

آیا هدفت مشخص است ولی راه رسیدن به آن هدف را نمی دانی؟

آیا میخواهی حس اعتمادبه نفس بیشتری داشته باشی؟

آیا توسط اطرافیان ندیده گرفته شده و شنیده نمیشوی؟

آیا به دنبال پیشرفت شغلی و رشد حرفه ای هستی؟

آیا از وضعیت کنونی ناراضی هستی و دوست داری به بهترین خودت تبدیل شوی؟

خبر خوب اینکه تو تنها نیستی! همه ما در بخشی از زندگی با این چالش ها دست و پنجه نرم می کنیم. حقیقت این است که جهان اطراف ما انعکاس ما و انتخابهایمان است و اگر رشد می خواهیم باید شخصا رشد کنیم. مسیر رشد پیچیده اما جذاب و هیجان انگیز است، اما موفقیت در این چالش ها بدون دانستن و آمادگی طی نمی شود و از همه مهم تر اینکه این مسیر با کمک یک همراه و همسفر، سریع تر و موفق تر طی میشود و خدمات کوچینگ می تواند راه حل مناسبی برای شما باشد. اگر علاقمند هستید که بدانید کوچینگ چیست از شما درخواست میکنم دقایقی با من همراه باشید. قبل از هر چیز به شما برای آغاز این سفر تبریک میگویم!

۱. لطفا بیابید چند کلمه مشترک داشته باشیم:

- کوچینگ (Coaching) چیست؟ خدماتی است که در قالب ملاقاتهایی بین من و شما ارائه خواهد شد که به یاری هم بتوانیم خود واقعیتان را آنگونه که هست بشناسیم و توانایی های خارق العاده آن را برای خلق زندگی بهتر فعال کنیم.
- کوچ (Coach) کیست؟ من در این مسیر وظیفه کوچینگ و همراهی و همدلی با شما را بر عهده دارم.
- کوچی (Coachee) کیست؟ شما و هر کسی که می خواهد از خدمات کوچینگ در زندگی استفاده کند.

۲. من به عنوان همراه شما، چه کسی هستم؟

من بهار مازندرانی هستم. درست مثل شما یک انسان و غوطه ور در تجربه جذاب زندگی و می دانم همین زنده بودن به خودی خود چالش هایی دارد اما سعی میکنم با امید و وجد زندگی را مزه مزه کنم.

تحصیلاتم مهندسی نرم افزار است و مدیریت کسب و کار را تا دکتری پیگیری کردم اما میدانم هیچ ساز و کاری پیچیده تر و جذاب تر از کشف خود و پیش رفتن در مسیر توسعه مرزهای شخصیت نیست چون همین دو، ابزارهای ما در مسیر حرکت موفق و روان در جاده زندگی هستند.

تصمیم دارم با نهایت توان همراه انسانهایی باشم که میخواهند در پیچ و خم تاریک زندگی به دلگرمی یک همراه و همفکر، راه گشایی کنند و با مناظر زیبا و پر نور آن طرف رو به رو شوند. من خودم این تجربه شیرین را دارم می خواهم در این مسیر همراه شما باشم تا امید، اعتماد، امنیت و ایمان را تجربه کنید. مسیر زندگی تا الان هم طوری برایم رقم خورده که این همراهی را بارها بر عهده داشتم و با دوستانم از رشد و آرامش حاصل از توانمندی و آگاهی لذت بردیم. من اکنون در حال تعمیق مهارتهای کوچینگ در آکادمی کوچینگ ایمپکت امریکا که مورد تأیید فدراسیون بین المللی کوچینگ ICF است هستم.

۳. کوچینگ شبیه تراپی، منتورینگ، مشاوره یا کلاس آموزشی است؟

نه، در کوچینگ ببینید که من درست مثل خود شما در مسیر با چالش ها مواجه می شوم و بر خلاف کلاس آموزشی روش های از پیش تعیین شده ندارم که نیاز باشد حفظ کنید و بر آن اساس پیش بروید. بر خلاف مشاوره هم در مورد زندگی شما از خود شما با تجربه تر نیستم که راه درست و غلط را نشان بدهم. در ضمن ملاقات های ما با تراپی هم فرق دارد چون شما اینجا نیستید که درمان شوید و ما در کنار گذشته به آینده زیبایی که میخواهید با دستان خود خلق کنید توجه می کنیم. البته کوچینگ تاحد کمی هم با اینها هم خانواده است چون همه برای پشتیبانی شما در جای خود ساخته شده اند.

۴. پس کوچینگ شبیه چیست ؟

- من، تنها و تنها به کمک شما و مهارتهایم، در جلسات ملاقاتمان:
- ✓ سعی میکنم حقیقتا شنونده باشم و در خصوص شما و حقیقت وجودتان علاقمند و کنجکاو باشم.
 - ✓ سعی میکنم همراهی راز دار و بی قضاوت باشم تا اعتماد و امنیت عمیقی را در این سفر حس کنید.
 - ✓ سعی میکنم به عنوان مغز دوم شما فکر کنم و اگر شباهت و الگویی می بینم مطرح کنم.
 - ✓ سعی میکنم اگر دیدم پیش رویمان تاریک است با مهارتهایم نوری باشم و قدرتی برای ایجاد شجاعت قدم برداشتن شما.
 - ✓ سعی میکنم همراهتان باشم تا خودتان ترس، تردید، ناامیدی، سردرگمی، خشم و بلاتکلیفی را با ایمان، امید، شفافیت، شفقت، آسودگی، تعادل، انرژی، خلاقیت، عملگرایی، آزادی و شفا جایگزین کنید.
 - ✓ سعی میکنم آینه ای باشم که با هم چهره درخشان و منحصر بفرد شخصیت شما را ببینیم.
 - ✓ سعی میکنم کنارتان باشم تا نقاطی ضعف خود را پیدا کرده و آنها را قدرتمند کنید و از توانایی های منحصر بفردتان برای خلق آنچه می خواهید استفاده کنید.
 - ✓ سعی میکنم با تشویق و حمایت، شما را همراهی کنم که آتش امید و انگیزه را در درون خود شعله ور نگهدارید.
 - ✓ سعی میکنم هر زمان بخواهید از کمک افراد و منابع دیگر هم برای رشد و حرکت راحت تر استفاده کنیم.
- تا با همه اینها و بیشتر ... به آنچه میخواهید در زندگی تبدیل شوید.

۵. مدت زمان موثر برای کوچینگ چقدر است؟

تجربه به من نشان داده است که اگر هر هفته یک جلسه ۴۵ الی ۵۰ دقیقه ای داشته باشیم و شما هم مشارکت فعال و مسئولانه ای در خصوص مطالعه و تمرین و پیاده سازی نتایج در زندگی داشته باشید در فاصله میان ۸ تا ۱۲ جلسه به نتایج قابل توجهی

میرسیم. برنامه ریزی برای یک ماه (۴ جلسه آینده) از یک جلسه قبل انجام می شود و شما همیشه می توانید پس از رسیدن به اهداف خود و برگزاری جلسه بازخورد، روال کوچینگ را خاتمه دهید.

۶. جلسات کوچینگ چطور برگزار می شود؟

جلسات کوچینگ ما به صورت آنلاین و از راه دور در قالب ویدئویی، صوتی یا متنی انجام می شود. برای انتخاب میان سامانه های برگزاری جلسات با توافق طرفین هماهنگ خواهیم شد.

۷. از کجا میتوانیم شروع کنیم؟

پس از تکمیل فرم انتهای این متن و ارسال برای من، هماهنگی برای یک جلسه اولیه (رایگان) ۳۰ دقیقه ای به عنوان "جلسه آشنایی" را آغاز خواهیم کرد تا با یکدیگر آشنا شویم و ببینیم که می توانیم در این راه همسفر خوبی برای یکدیگر باشیم؟! اگر هر دو طرف آمادگی لازم را داشتیم جلسات کوچینگ را به کمک هم برنامه ریزی خواهیم کرد.

۸. چند قانون هم داریم تا ارتباط خوبی داشته باشیم:

- ✓ اگر خواستید تغییری در زمان جلسات داشته یا برای یک هفته آنها را لغو کنید لطفاً حداقل ۲۴ ساعت قبل از جلسه اطلاع رسانی کرده و تاییده دریافت کنید تا بتوانم جلسه بعدی را برنامه ریزی و جایگزین کنم. این تغییر حداکثر برای یک جلسه در ماه میتواند ایجاد شود.
- ✓ لطفاً در خصوص اختصاص زمان کافی و ایجاد شرایط آرام، راحت و بدون مزاحم برای جلسه اطمینان پیدا کنید.
- ✓ در صورت نیاز به برقراری تماس بین جلسات، می توانید از طریق شبکه های اجتماعی، ایمیل یا واتساپ با من در ارتباط باشید. من به پیام های شما حداکثر تا 24 ساعت بعد پاسخ خواهم داد.
- ✓ تمامی مطالب گفته شده در جلسات و بیرون از جلسات برای من به صورت سختگیرانه ای محرمانه تلقی می شود لذا برای بهبود کیفیت خدمات از شما دعوت میکنم با خیال راحت هر آنچه در فکر دارید را با من در میان بگذارید.
- ✓ در پایان هر جلسه مسیر را بررسی می کنیم و اگر به هر دلیلی حس کردید تمایلی به ادامه ندارید می توانید هزینه پرداختی برای جلسات آینده را پس بگیرید.
- ✓ من متعهد هستم در طول جلساتمان هر زمان دریا بم که خدمات همکاران متخصص دیگری بیشتر از من برای شما مفید است این مورد را مطرح کنم تا با هم بررسی کرده و در مورد آن تصمیم گیری کنیم.

۹. من در جلسات چطور خواهم بود؟

- من سعی میکنم خوب گوش بدهم چون از مسائل پیچیده هراسی ندارم، پس از گفتن مسائل پیچیده نترسید!
- هر گونه احساسی در جلسه داشته باشید را درک میکنم و سعی میکنم با هم به دلیل آنها برسیم!
- من ساده و مستقیم از شما سوال می کنم تا خواسته قلبی شما را بدانم!
- اگر ببینم نگاه به بخشی از حقیقت برای شما سخت است سعی میکنم تلاش کنم به عمق آن برویم.
- من گاهی تمرینات متنی و یا عملی برای تثبیت تجربیات در زندگی میدهم و در مورد آنها حتماً بازخورد می گیرم.
- تلاش میکنم راهگشای شما باشم اما شما کاملاً مستقل و بدون وابستگی به من و جلساتمان باشید.
- من همراه سخت گیری نیستم اما میدانم اگر زیادی آسان بگیرم هم رشد نخواهید کرد پس لطفاً همراهم باشید.

- ممکن است گاهی به شما بگویم: دوباره ارزیابی کن! حقیقت را مجددا بررسی کن! این ابزار را امتحان کن! تلاش کن این رفتار را عوض کنی یا اهداف بزرگ تر داشته باش! نگران نباشید در پیچ و خم همه اینها هم همراه شما هستیم.

۱۰. تعرفه جلسات چقدر است؟

- بسته ۴ جلسه ای : ۱۲,۰۰۰/۰۰۰ ریال معادل یک میلیون و دویست هزار تومان
- بسته ۸ جلسه ای : ۲۳,۰۰۰/۰۰۰ ریال معادل دو میلیون و سیصد هزار تومان (با تخفیف)
- بسته ۱۲ جلسه ای: ۳۴,۰۰۰/۰۰۰ ریال معادل سه میلیون و چهارصد هزار تومان (با تخفیف)
- ۱ جلسه فوری (خارج از برنامه) : ۶,۰۰۰/۰۰۰ ریال معادل چهارصد هزار تومان.

برای آغاز لطفا بسته مورد نظر را انتخاب کرده و معادل ریالی آن را به شماره کارت ۶۱۰۴۳۳۷۸۴۴۸۰۷۹۱۵ واریز و تصویر برگه پرداخت را از طریق واتساپ به شماره ۰۹۱۰۰۰۶۶۳۷۰ و ایمیل hi@baharmazandarani.com ارسال فرمائید.

۱۱. علاقمندم کمی با شما بیشتر آشنا شوم!

تا اینجا با من و آنچه در انتظار شماست آشنا شدید. حالا اگر میخواهید قدم در این راه گذاشته و از نتایج مثبت آن استفاده کنید لطفا فرم زیر را پر کرده و برای من ارسال کنید تا برای برگزاری اولین جلسه با شما تماس گرفته شود.

- نام و نام خانوادگی
- سال تولد
- آخرین تحصیلات
- شغل
- علاقه‌مندی های شما (ورزشی، فرهنگی، سفر) ...
- هدف شما از انتخاب خدمات کوچینگ؟ با رسیدن به این اهداف چه تغییری در زندگی شما روی می دهد؟
- انتظار شما از من به عنوان کوچ چیست؟
- تلفن ثابت و موبایل
- ایمیل
- شهر محل سکونت
- معرف

۱۲. راه های ارتباطی با من

موبایل : ۰۹۱۰۰۰۶۶۳۷۰

ایمیل : hi@baharmazandarani.com