

آکادمی بین المللی

# فراکوچ



کوچینگ سطح ۱

معرفی دوره آموزشی

## «با نام و یاد او»

### مقدمه



طی دهه گذشته، برای اولین بار در ایران در سال ۱۳۹۴، یک گروه حرفه‌ای متشکل از مدیران باتجربه و کارشناسان حوزه‌های مختلف، فعالیت‌های علمی، تحقیقاتی و پژوهشی خود را در حوزه مباحث توسعه فردی و کسب‌وکار با بهره‌گیری از روشی مدرن و بین‌المللی به نام «کوچینگ» آغاز نمودند.

در سال ۱۳۹۶، این مرکز در مسیر توسعه فعالیت‌های خود، اولین مؤسسه حقوقی ملی را با نام تجاری «مؤسسه توسعه مربیگری فراکوچ ایرانیان» به شماره ۵۹۲۸ به ثبت رساند.

در حال حاضر، «آکادمی بین‌المللی فراکوچ» با محوریت ارائه «آموزش‌های تخصصی کوچینگ» در جهت آموزش کوچ معتبر با در اختیار داشتن مجوزهای رسمی و قانونی، تجربیات خود را با افراد، صاحبان کسب‌وکار و سازمان‌ها به اشتراک می‌گذارد.





## کوچینگ چیست؟

تا چه اندازه با کوچینگ آشنا هستید؟ قطعاً این واژه را تاکنون شنیده‌اید اما ممکن است عملکرد آن را به درستی ندانید. به‌طورکلی، فلسفه کوچینگ این است که ما انسان‌هایی کاردان، خلاق، با انرژی، با حکمت و توانا هستیم. ما با یاری یک کوچ، می‌توانیم زندگی‌مان را سریع‌تر و آسان‌تر بسازیم.



کوچینگ نوعی رابطه حمایتی و تشویقی در قالب یک مشاوره مدرن است که در آن کوچ زمینه‌ای را فراهم می‌کند تا مراجع بتواند مشکلات خود را حل کند، به پیش برود و به نتایج چشمگیری نائل شود. کوچینگ رهیافتی عمل‌گراست که بر مراجع و اهداف او تمرکز می‌کند و بر خلاف روش‌های معمول، به جای ارائه راهکار، به مراجع کمک می‌کند تا با تکیه بر پتانسیل‌ها و ارزش‌های خود، بهترین نسخه اختصاصی موفقیت خویشتن را خلق کند و آن را به اجرا بگذارد.

## کوچ کیست؟

یک کوچ نه معلم است نه روانشناس و نه مشاور. او در حقیقت تسهیل‌گری است که به طرف مقابل کمک می‌کند تا به خودآگاهی برسد و مسائل را کشف کند و ضمن تعریف و مشخص ساختن اهداف خود، برای دستیابی به آن‌ها تشویق شود و تأثیر فوری آن را در زندگی خود احساس کند.

کوچ مراجع را همراهی می‌کند تا افکار و پیچیدگی‌های ذهن خود را سر و سامان دهد، ساده کند و به شفافیت برسد.



یکی از خدمات آکادمی فراکوچ، آموزش و تربیت کوچ معتبر می‌باشد. دوره سطح ۱ کامل‌ترین نسخه آموزش کوچینگ حرفه‌ای از نظر محتوا و قالب اجرایی است.

## این دوره مناسب چه کسانی است؟

- علاقه‌مندان به رشد و توسعه فردی و حل مسائل خود و دیگران در حوزه‌های شخصی و شغلی؛
- کسانی که تمایل دارند به‌عنوان کوچ معتبر از طریق «آموزش و یا برگزاری جلسات کوچینگ» مسیر شغلی مستقلی را برای خود ایجاد کنند؛
- سخنرانان انگیزشی، مربیان و مدرسان؛
- کسانی که در صدد افزایش سطح کارایی و عملکرد خود در زندگی، سازمان و محیط کارشان هستند؛
- مدیران و رهبران سازمان‌های بزرگ؛
- مدیران ارشد سازمان‌های دولتی و خصوصی؛
- مدیران منابع انسانی و آموزش شرکت‌ها؛
- دانشجویان کلیه رشته‌های علوم انسانی اعم از مدیریت، اقتصاد، بازرگانی و ...
- دانشجویان رشته‌های فنی و مهندسی، MBA و DBA؛
- مشاوران، منتورها و علاقه‌مندان به حوزه‌های کسب‌وکار و کارآفرینی؛
- درمانگران و روانشناسان؛
- ...

## مزایای ویژه دوره آموزشی کوچینگ سطح ۱

- محتوای آموزشی این دوره به گونه‌ای طراحی و برنامه‌ریزی شده است که دانش‌پذیر در پایان آن تمام صلاحیت‌های لازم کوچینگ را طبق استانداردهای فدراسیون بین‌المللی کوچینگ (ICF)، آموخته و تمرین کرده باشد.
- طول دوره ۸۴ ساعت در قالب ۳ ترم و شامل ۶۰ ساعت آموزش و کارگاه ارزیابی و نیز ۲۴ جلسه ۱ ساعته کوچینگ می‌باشد؛ دوره در طول مدت ۶ ماه به صورت جلسات هفتگی برگزار می‌گردد؛
- دانش‌پذیران در شبکه‌های ارتباطی پایدار و گروه‌های ویژه دانشجویان حضور خواهند داشت؛
- برای هر دوره آموزشی، یک پشتیبان علمی جهت افزایش مهارت و تمرین‌های هفتگی در گروه اختصاصی دانش‌پذیران حضور دارد؛
- جهت آشنایی دانش‌پذیران با نحوه برگزاری آزمون عملی پایان دوره، امکان حضور آن‌ها در جلسات آزمون نهایی سایر دوره‌ها وجود دارد؛
- ...

## گواهی‌نامه های پایان دوره

پس از اتمام دوره و موفقیت در آزمون نهایی، مدارک زیر برای دانش‌آموختگان صادر می‌گردد:

گواهی‌نامه بین‌المللی ۸۴ ساعته (L1) مورد تایید  
فدراسیون بین‌المللی کوچینگ ICF.



گواهی دیجیتال سازمان فنی و حرفه‌ای کشور  
پس از معرفی دانش‌پذیر به آن سازمان و  
موفقیت وی در آزمون مربوطه؛ این پروسه در  
صورت درخواست دانش‌پذیر انجام می‌پذیرد.



گواهینامه ۶۰ ساعته سطح ۱ آموزشگاه فراکوچ



## جدول توضیحات دوره سطح ۱ آموزش و تربیت کوچ معتبر

طول دوره	۵ الی ۶ ماه
جمع ساعات آموزش	۶۰ ساعت
جلسات کوچینگ با کوچ معتبر و دانش‌پذیر سطح بالا به عنوان مراجع	۱۲ ساعت
جلسات تعاملی کوچینگ با دانشجویان به عنوان کوچ	۱۲ ساعت
جلسات کارورزی (مراجعه‌ین بیرونی)	۱۲ ساعت
جلسه تمرینی با پشتیبان علمی	۴۰ ساعت
گواهینامه‌های پایان دوره	۶۰ ساعته آکادمی بین‌المللی فراکوچ - (مدرس ملی) ✓
	۸۴ ساعته L۱ مورد تأیید ICF - (مدرس بین‌المللی) ✓
	۱۱۴ ساعته فنی و حرفه‌ای سطح ۱ (در صورت درخواست) ✓
تعداد دانش‌پذیران هر دوره	۲۵ - ۳۰ نفر



## جدول سرفصل آموزشی دوره سطح ۱

سرفصل‌های دوره کوچینگ سطح ۱			
ترم	جلسه	عنوان کلاس	توضیحات
ترم ۱	۱	آشنایی با کوچینگ - کوچ بنیادها	تعریف کوچینگ - کوچ کیست؟ - ضرورت کوچینگ - روانشناسی مثبت‌گرا - زیرساخت‌ها - فلسفه - رول پلی
	۲	اصول اخلاقی	محرمانگی - تضاد منافع - ارجاعات
	۳	صلاحیت‌ها + فرایند	یک تصویر کلی از فرایندها و صلاحیت‌ها و نحوه‌ی انطباق
	۴	کارگاه ۱	پرسش و پاسخ - تمرین - توصیف کوچینگ - ارائه آسانسوری - مراجع سخت
ترم ۲	۵	فرایند کوچینگ ۱ G	صلاحیت ۲: هدف یابی جلسات کوچینگ - جلسه صفر کوچینگ - عقد قرارداد
	۶	فرایند کوچینگ ۲ G	مدیریت جلسات ۱ به بعد در کوچینگ - اهداف smart - طراحی چشم انداز
	۷	مهارت‌های پایه کوچینگ ۱	آشنایی با مهارت‌های ارتباط موثر + زبان بدن + همدلی
	۸	کارگاه ۲	تمرین اجرای مرحله ۱ و G و مهارت‌های پایه ۱
	۹	فرایند کوچینگ ۱ R	صلاحیت ۸ کوچینگ - بررسی وضع موجود - موانع - طرز فکر و پیش فرض‌ها و ایجاد آگاهی
	۱۰	فرایند کوچینگ ۲ R	صلاحیت ۸ کوچینگ - بررسی وضع موجود - موانع - طرز فکر و پیش فرض‌ها و ایجاد آگاهی
	۱۱	مهارت‌های پایه کوچینگ ۲	آشنایی با مهارت‌های گوش کردن + حضور + پرسشگری
	۱۲	کارگاه ۳	تمرین اجرای مرحله ۱ و G و R مهارت‌های پایه ۱ و ۲
	۱۳	فرایند کوچینگ W + O	صلاحیت ۹ و ۱۰ و ۱۱ - طراحی اقدامات - برنامه‌ریزی و هدف‌گذاری - مدیریت پیشرفت و مسئولیت‌پذیری
	۱۴	مهارت‌های پایه کوچینگ ۳	آشنایی با مهارت‌های بازنگری + بازخورد + تفریک
۱۵	کارگاه ۴	تمرین اجرای تمام مراحل فرایند و کلیه مهارت‌ها و صلاحیت‌های کوچینگ	
ترم ۳	۱۶	جمع‌بندی مدل GROW	نکات تکمیلی فرایند کوچینگ، آشنایی با نظام ارزش‌ها و تکنیک‌های استفاده از آن
	۱۷	کارگاه ۵	کارگاه و تمرین و ارزیابی با نظارت - آمادگی آزمون
	۱۸	کارگاه ۶	کارگاه و تمرین و ارزیابی با نظارت - آمادگی آزمون
	۱۹	کارگاه ۷	کارگاه و تمرین و ارزیابی با نظارت - آمادگی آزمون
	۲۰	مباحث تکمیلی	حل مساله، پرسش و پاسخ - تمرین - نکات تکمیلی



## سؤالات متداول

### ۱- آیا بعد از اتمام دوره می‌توانیم به‌عنوان کوچ حرفه‌ای مشغول به کار شویم؟

بله. کوچینگ یکی از مشاغل بین‌المللی رو به رشد با ویژگی‌های زیر می‌باشد:

❖ ارائه خدمات کوچینگ به صورت غیر حضوری و در هر زمانی امکان‌پذیر است؛ عدم وجود محدودیت‌های مکانی امکان فعالیت در گستره جغرافیایی وسیع ملی و بین‌المللی را مهیا می‌نماید؛

❖ نیاز به تسلط بر همه زمینه‌های تخصصی را ندارد؛

### ۲- وضعیت بازار کار کوچینگ در خارج از ایران به چه صورت است؟

کوچینگ یک شغل بین‌المللی با گردش مالی بیش از ۱۰ میلیارد دلار است که درآمد آن در دنیا ۲ تا ۳ برابر مشاوره است و دومین شغل رو به رشد در کانادا در سال ۲۰۱۶ با بیشترین نرخ جذب و استخدام بوده است؛

### ۳- بعد از دریافت گواهینامه با چه سمتی و با چه سازمان‌هایی می‌توانیم کار کنیم؟

کوچینگ مهارتی است که در کنار تخصص شما در هر جایی می‌تواند مورد استفاده قرار بگیرد؛ به عنوان کوچ (بیرونی) توسعه فردی و کسب‌وکار؛

در سازمان‌ها در واحدهای آموزش توسعه منابع انسانی، افزایش بهره‌وری و تعالی سازمانی و ...

### ۴- آیا بعد از گذراندن این دوره، جلسات تکمیلی برگزار می‌شود (مثل سمینار و همایش و ...)

بله. عموماً دوره‌های آموزش تکمیلی مانند دوره تئوری انتخاب، کو اکتیو و ... در آکادمی برنامه‌ریزی و اجرا می‌گردند.

### ۵- منابع آموزشی دوره چیست؟

منابع آموزشی این دوره جزواتی است که در آکادمی فراکوچ بر مبنای آموزش صلاحیت‌ها و استاندارد بین‌المللی کوچینگ طراحی و بومی‌سازی شده است. علاوه بر آن، در صورت تمایل دانش‌پذیران کتب و منابع مکمل به آن‌ها معرفی می‌گردد.

### ۶- نحوه دسترسی به جزوات آموزشی به چه صورت است؟

جزوات قبل از شروع هر ترم به‌صورت فایل از طریق تلگرام برای دانشجویان ارسال می‌شود.

### ۷- نحوه برگزاری دوره‌ها به چه صورت است؟

این دوره کاملاً مهارت محور است و دانش‌پذیر علاوه بر مطالعه جزوات و شرکت در جلسات تئوری، در جلسات کارگاهی آنلاین و جلسات کوچینگ حضور پیدا می‌کند.

### ۸- کلاس‌های آموزشی به چه صورت و در چه بستری برگزار می‌شود؟

کلاس‌ها به صورت آنلاین از طریق نرم‌افزار زوم برگزار می‌شوند.

### ۹- شرایط انصراف از دوره به چه صورت می‌باشد؟

امکان انصراف از دوره وجود دارد که به‌صورت کامل در قرارداد بیان شده است.

### ۱۰- با چه شرایطی می‌توان هزینه‌های دوره را پرداخت نمود؟

هزینه دوره‌ها به‌صورت نقد و اقساط قابل پرداخت است.



ارتباط با ما:

واحد ثبت نام:

۰۹۱۰ ۸۶۲ ۹۰ ۲۰

۰۹۱۰ ۲۷۹ ۹۰ ۲۰

۰۹۱۹ ۰۱۷ ۹۰ ۲۰

واحد جلسات:

۰۹۱۹ ۸۰۰۰ ۷۴۷

دفتر مرکزی:

۰۲۱ - ۹۱۰ ۹۱۱ ۲۱

   @faracoach

