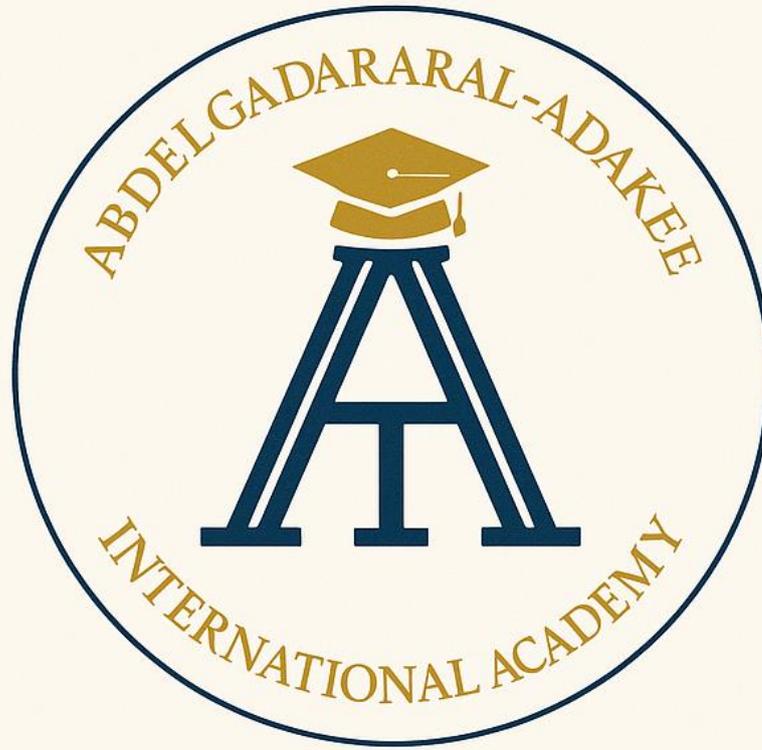


Coaching Models

by Brahim Loukna



نماذج الكوتشينغ - إعداد: إبراهيم لوكونا

2025

فهرس نماذج الكوتشينغ

الرقم	اسم النموذج	الموضوع الأول	الموضوع الثاني	الصفحة
–	المقدمة	–	–	4
1	نموذج جرو (GROW)	إدارة الوقت	تحسين التواصل في العمل	6
2	نموذج أوسكار (OSCAR)	تحديد الأولويات	تعزيز الثقة بالنفس	8
3	نموذج كليير (CLEAR)	رهاب المسرح	التغلب على القلق الاجتماعي	10
4	نموذج فيول (FUEL)	القلق	تحسين مهارات حل المشكلات	12
5	نموذج سولار (SOAR)	اليأس	تطوير مهارات القيادة	14
6	نموذج ستيبيا (STEPPA)	فقدان الدافع	بناء عادات دراسية ناجحة	16
7	نموذج (GROWTH) جروث	الغضب	تحسين الذكاء العاطفي	18
8	نموذج سيجار (CIGAR)	العزلة	تحسين الصحة النفسية	20
9	نموذج العلاقة بين المدرب والمتدرب (CART-Q)	القلق	بناء الثقة بالنفس	21

23	تطوير مهارات التواصل الفعال	فقدان الدافع	نموذج الكفاءات الأساسية	10
24	—	—	الخاتمة	—

المقدمة

تبحث النفوس دائماً عن طرق تساعد على التطور، وعن أدوات تمنحها وضوحاً في الطريق. ولهذا وُجد الكوتشينغ، كعملية إنسانية تقوم على الحوار والدعم والاكتشاف.

غير أن الكوتشينغ ليس مجرد كلمات عابرة، بل يبني على نماذج واضحة تسند خطواته وتوجهه نحو نتائج واقعية.

من بين هذه النماذج، برزت عشرة نماذج مهمة أصبحت بمثابة حجر أساس في الممارسة الحديثة. كل نموذج منها يحمل رؤية خاصة وطريقة للتعامل مع الإنسان: مرة من خلال التركيز على الهدف والتدرج نحوه، وأحياناً من خلال استكشاف المشاعر والوعي بالذات، وأحياناً أخرى عبر بناء العلاقة الآمنة بين الكوتش والمستفيد.

فهم هذه النماذج لا يقتصر فائدته على المدربين فقط، بل يمتد لكل من يسعى إلى عيش حياة أكثر توازناً وانسجاماً مع ذاته. حياة يتمكن فيها من إدارة وقته بشكل فعال، تهدئة قلقه، تعزيز ثقته بنفسه، وفتح أبواب التغيير تدريجياً خطوة بخطوة.

نموذج جرو (GROW)

- **الهدف: (Goal)** تحديد ما يريد المستفيد تحقيقه بوضوح.
- **الواقع: (Reality)** فهم الواقع الحالي والبيئة المحيطة.
- **الخيارات: (Options)** استكشاف الحلول والبدائل المتاحة.
- **الإرادة: (Will)** تحديد خطة العمل والتزام التنفيذ.

المثال الأول: إدارة الوقت

الكوتش (احمد): مرحبًا بك، ما الذي تريد أن نركز عليه اليوم؟
المستفيد: في الحقيقة ، أشعر أنني أضيع وقتي كثيرًا وأريد تعلم طريقة لتنظيم وقتي بشكل أفضل.
الكوتش (احمد): فكرة رائعة. إذاً هدفنا، معا ، هو تنظيم وقتك بكفاءة للوصول إلى إنتاجية أعلى، هل توافق؟
المستفيد: نعم تمامًا.

الكوتش (احمد): إبراهيم ، كيف تدير وقتك حاليًا، وما التحديات التي تواجهها؟
المستفيد: في الحقيقة ، أبدأ بعمل مهام عشوائية وأجد نفسي أتصفح الإنترنت وأتشتت بسهولة.
الكوتش (احمد): هل تستخدم أي أدوات أو طرق لتنظيم وقتك؟
المستفيد: لا، أنا أعمل بشكل عفوي دون خطة واضحة.

الكوتش (احمد): لنبحث الآن عن خيارات. ماذا يمكن أن تفعل لتحسين تنظيم وقتك؟
المستفيد: ربما أبدأ باستخدام قائمة مهام يومية، وأخصص ساعات للعمل وساعات للراحة.
الكوتش (احمد): هل سمعت عن تقنية "بومودورو" لتنظيم الوقت؟
المستفيد: قليلًا، هل يمكنك شرحها؟

الكوتش (احمد): طبعًا، هي طريقة تعتمد تقسيم الوقت إلى فترات عمل مركزة متبوعة باستراحة قصيرة.
الكوتش (احمد): إذن، في نظرك ، ما هي الخطوات التي ستأخذها غدًا وبقية الأسبوع؟
المستفيد: حسناً، سأجهز قائمة مهام، وأجرب تقنية بومودورو ، وسأتابع تقدمي يوميًا.

الكوتش (احمد): رائع، هل ستتصل بي الأسبوع القادم لنراجع نتائجك؟
المستفيد: نعم، سأفعل ذلك بلا شك.

المثال الثاني: تحسين التواصل في العمل

الكوتش (إبراهيم): أما بالنسبة لتواصلك مع زملائك، ما الهدف الذي تريد تحقيقه؟
المستفيد: في واقع الأمر، أنا أريد أن أكون أكثر وضوحًا وأفهم زملائي بشكل أفضل.

الكوتش (إبراهيم): وكيف تكون تفاعلاتك معهم حاليًا؟
المستفيد: غالبًا يحدث سوء فهم وأشعر أن التواصل غير فعال.

الكوتش (إبراهيم): هل فكرت في بعض الطرق لتحسين ذلك؟
المستفيد: حسناً، أعتقد أن الاستماع الفعال والتأكد من أن الرسالة واضحة يمكن أن يساعد.

الكوتش (إبراهيم): هذه أساليب رائعة. هل ستبدأ بالتركيز على الاستماع أكثر؟
المستفيد: نعم، سأجعل ذلك أولويتي في التفاعل مع الآخرين.

نموذج أوسكار (OSCAR)

- النتيجة: (Outcome) صياغة النتيجة المرجوة بوضوح.
- الوضع الحالي: (Situation) تقييم الوضع أو المشكلة الحالية.
- الخيارات: (Choices) التفكير في الخيارات المتاحة للحل.
- الإجراءات: (Actions) تحديد الأفعال الواجب اتخاذها.
- المراجعة: (Review) تقييم النتائج والتقدم.

المثال الأول: تحديد الأولويات

الكوتش (محمد): ما الهدف الذي تريد تحقيقه بشأن إدارة الأولويات؟
المستفيد: بصراحة، أنا أريد أن أتعلم كيف أركز على المهام الأكثر أهمية وأتجنب التشتت.

الكوتش (محمد): كيف تدير أولوياتك الآن؟
المستفيد: في الحقيقة، أبدأ العمل على ما يجذبني وليس على الضروري أو العاجل.

الكوتش (محمد): ما الخيارات التي تراها لتحسين تحديد الأولويات؟
المستفيد: عن طريق استخدام مصفوفة الأولويات وتصنيف المهام حسب أهميتها.

الكوتش (محمد): هل تريد أن نبدأ اليوم بوضع مصفوفة مهام لك؟
المستفيد: نعم، أنا أحتاج أن أرى المهام مرتبة بوضوح.

الكوتش (محمد): كيف تشعر بعد هذه التجربة؟
المستفيد: بالفعل، أصبحت لدي رؤية أوضح لما يجب التركيز عليه.

المثال الثاني: تعزيز الثقة بالنفس

الكوتش (هشام): كيف تريد أن تكون ثقتك بنفسك؟

المستفيد: في واقع الأمر، أريد أن أشعر بالثقة في قراراتي وفي مهاراتي.

الكوتش (هشام): وحالياً، كيف تشعر بخصوص ثقتك؟

المستفيد: أشعر كثيراً بالخوف والشك وأحياناً أتردد في اتخاذ قرارات.

الكوتش (هشام): ما الطرق التي تعتقد أنها ستساعدك؟

المستفيد: قراءة كتب تحفيزية وممارسة الإنجازات البسيطة.

الكوتش (هشام): ما الخطوة الأولى التي ستتخذها؟

المستفيد: حسناً، سأبدأ بوضع هدف صغير وأنجزه بطريقة ممتازة.

الكوتش (هشام): كيف ستتابع شعورك بالثقة؟

المستفيد: سألاحظ تحسني بعد كل نجاح وأحتفل به.

نموذج كليير (CLEAR)

- التعاقد (Contracting): الاتفاق على الأهداف والتركيز.
- الاستماع (Listening): الاستماع بعمق لمشاعر وأفكار المستفيد.
- الاستكشاف (Exploring): البحث العميق في الأسباب والتحديات.
- اتخاذ الإجراءات (Action): العمل على تنفيذ الحلول المختارة.
- المراجعة (Review): متابعة الأثر والنتائج.

المثال الأول: رهاب المسرح

الكوتش (علي): سنتحدث اليوم عن خوفك من الكلام أمام الجمهور، هل يناسبك ذلك؟
المستفيد: نعم، أنا أريد المساعدة في تخطي هذا الخوف.

الكوتش (علي): كيف يؤثر هذا الخوف عليك يوميًا؟
المستفيد: بصراحة، أنا أتجنب فرص التحدث وأشعر بقلق شديد.

الكوتش (علي): هل تذكر متى بدأ هذا الخوف؟
المستفيد: نعم، أتذكر ذلك، في عرض سابق عندما نسيت نصي.

الكوتش (علي): هل تريد أن نمارس تمارين التنفس الآن؟
المستفيد: بالتأكيد.

(يتم التمرين معًا)

الكوتش (علي): كيف تشعر بعد التمرين؟
المستفيد: في الحقيقة، أشعر بالهدوء قليلاً، وربما أنجح في المحاولة القادمة.

المثال الثاني: التغلب على القلق الاجتماعي

الكوتش (عمر): هل تريد التركيز على تقليل القلق الاجتماعي؟
المستفيد: نعم، في الحقيقة، أنا أشعر بالتوتر عند التواجد مع مجموعات.

الكوتش (عمر): ما الذي يسبب هذا القلق؟
المستفيد: أعتقد الخوف من الحكم والانتقاد.

الكوتش (عمر): هل تتذكر موقفاً شعرت فيه بخوف كبير؟
المستفيد: : نعم، في اجتماع عملي، توقفت عن الكلام من التوتر.

الكوتش (عمر): هل تحب أن نمارس تمارين الاسترخاء الآن؟
المستفيد: نعم، هيا بنا.

الكوتش (عمر): كيف تشعر بعد التمرين؟
المستفيد: في الحقيقة، أشعر بتحسن طفيف، وأنا متفائل للمستقبل.

نموذج فيول (FUEL)

- تحديد الإطار (Frame): تحديد موضوع الجلسة وحدودها.
- فهم الحالة (Understand): جمع معلومات حول الوضع الحاضر.
- استكشاف الهدف (Explore): تحديد النتيجة المرغوبة.
- وضع خطة (Lay Out): رسم خطة العمل لتنفيذ الحلول.

المثال الأول: القلق

الكوتش (حمزة): سنتحدث عن القلق اليوم، هل ترغب في البدء؟
المستفيد: نعم، في الحقيقة، أنا أشعر أنه يسيطر على حياتي.

الكوتش (حمزة): كيف يؤثر القلق على يومك؟

المستفيد: واقعاً، يصعب علي التركيز وأعاني من الأرق.

الكوتش (حمزة): ما الذي تريد أن تحدثه في حياتك؟

المستفيد: في الحقيقة، أريد التعلم كيف أهدأ وأعيش بسلام.

الكوتش (حمزة): لنضع خطة تشمل تمارين الاسترخاء والتنفس، وربما تنظيم الوقت للحيلولة دون التوتر

المستفيد: سأبدأ بتطبيقها تدريجياً.

المثال الثاني: تحسين مهارات حل المشكلات

الكوتش (معاد): سنتحدث عن كيفية تعاملك مع المشكلات اليومية، هل أنت جاهز؟
المستفيد: نعم، أريد أن أكون أفضل في حل المشكلات.

الكوتش (معاد): كيف تتعامل مع المشكلات حاليًا؟
المستفيد: في الحقيقة، أشعر أحيانًا بالعجز ولا أعرف من أين أبدأ.

الكوتش (معاد): كيف تريد أن تطور مهاراتك؟
المستفيد: واقعًا، أريد أن أجد حلولًا فعالة بسرعة.

الكوتش (معاد): لنضع خطة لتعلم خطوات تحليل المشكلة وحلها بشكل تدريجي
المستفيد: ممتاز، سأطبقها بجدية.

نموذج سولار (SOAR)

- نقاط القوة (Strengths): مراجعة القدرات والموارد المتاحة.
- الفرص (Opportunities): استكشاف الفرص التي يمكن استغلالها.
- الطموحات (Aspirations): تحديد الأهداف والطموحات المستقبلية.
- النتائج (Results): توقع النتائج وقياس النجاح.

المثال الأول: اليأس

الكوتش (فاطمة): رغم شعورك باليأس، ما نقاط قوتك؟

المستفيد: لدي مهارات التواصل وأحب مساعدة الآخرين كثيرا.

الكوتش (فاطمة): ما الفرص المتاحة أمامك الآن؟

المستفيد: أظن من خلال الانضمام لمجموعات دعم ومشاريع تطوعية.

الكوتش (فاطمة): ما طموحك المستقبلي؟

المستفيد: رجائي أن أعيش حياة مليئة بالأمل والطاقة الإيجابية.

الكوتش (فاطمة): كيف تعرف أنك تحسنت؟

المستفيد: من الناحية الواقعية، عندما أبدأ بالشعور بالسعادة والشغف.

المثال الثاني: تطوير مهارات القيادة

الكوتش (سليمان): ما المهارات القيادية التي تمتلكها؟

المستفيد: التواصل الجيد والقدرة على التأثير.

الكوتش (سليمان): كيف ستطور قيادتك؟

المستفيد: أعتقد بالدورات التدريبية والعمل ضمن فرق قوية.

الكوتش (سليمان): ما هو هدفك القيادي؟

المستفيد: هدفي هو أن أكون قائدًا ملهمًا ومحفزًا.

الكوتش (سليمان): كيف ستقيس نجاحك؟

المستفيد: سأقيّم نجاحي من خلال رفع أداء فريقتي وتحقيق المشاريع.

نموذج ستيبيا (STEPPA)

- الموضوع: (Subject) تحديد المشكلة أو الموضوع الرئيسي.
- الهدف: (Target) تحديد الهدف المنشود.
- العواطف: (Emotions) التعرف على المشاعر المرتبطة بالموضوع.
- التصور: (Perception) فهم كيف يرى المستفيد نفسه أو الوضع.
- الخطة: (Plan) تصميم خطة واضحة للتحرك.
- الإيقاع: (Pace) تنظيم وتيرة العمل أو التغيير.
- التكيف: (Adapt) المرونة في تعديل الخطة حسب الحاجة.

المثال الأول: فقدان الدافع

الكوتش (ياسين): سنتحدث عن فقدان الدافع، هل يناسبك؟
المستفيد: نعم، توقفت عن الشعور بالحافز.

الكوتش (ياسين): ما هدفك؟

المستفيد: استعادة حماسي وزيادة إنتاجيتي.

الكوتش (ياسين): ماذا تشعر عندما تفكر في العمل؟

المستفيد: أشعر بتعب وملل للغاية .

الكوتش (ياسين): كيف ترى نفسك عندما تكون متحفزاً؟

المستفيد: : حسناً، أحس أنني نشيط ومركز .

الكوتش (ياسين): ما الخطة؟

المستفيد: روتين صباحي وتمارين منتظمة.

الكوتش (ياسين): كم ستخصص يوميًا؟

المستفيد: نصف ساعة.

الكوتش (ياسين): هل ستعدل الخطة حسب الحاجة؟

المستفيد: نعم.

المثال الثاني: بناء عادات دراسية ناجحة

الكوتش (مريم): سنتحدث عن تنظيم دراستك

المستفيد: أحتاج لتحسين تركيزي وتنظيم وقتي.

الكوتش (مريم): هدفك؟

المستفيد: أنا أريد دراسة منتظمة وتحقيق نتائج جيدة.

الكوتش (مريم): مشاعرك حين تفكر بالدراسة؟

المستفيد: أشعر بملل وتعب.

الكوتش (مريم): كيف ترى نفسك إذا نجحت؟

المستفيد: سأكون سعيد ومتفوق.

الكوتش (مريم): ما هي خطتك؟

المستفيد: جدول دراسي مع فترات راحة.

الكوتش (مريم): كم ساعة؟

المستفيد: ساعتان.

الكوتش (مريم): هل ستعدل الجدول؟

المستفيد: نعم لمرونة أفضل.

نموذج جروث (GROWTH)

- الهدف: (Goal) تحديد الهدف النهائي.
- الواقع: (Reality) فهم الوضع الحالي.
- الخيارات: (Options) استكشاف البدائل المتاحة.
- الإرادة: (Will) الالتزام بخطة العمل.
- التكتيكات: (Tactics) وضع استراتيجيات تطبيقية.
- العادات: (Habits) بناء عادات مستدامة داعمة للهدف.

المثال الأول: الغضب

الكوتش (عبد العزيز): ماذا تريد بالنسبة لغضبك؟
المستفيد: أريد السيطرة عليه.

الكوتش (عبد العزيز): كيف تتصرف الآن؟
المستفيد: أصبح وأغضب بسرعة.

الكوتش (عبد العزيز): أفكار للتعامل؟
المستفيد: تنفس عميق والابتعاد مؤقتاً.

الكوتش (عبد العزيز): التزام؟
المستفيد: نعم.

الكوتش (عبد العزيز): متابعة؟
المستفيد: كتابة ملاحظات.

الكوتش (عبد العزيز): بناء عادة؟
المستفيد: نعم.

المثال الثاني: تحسين الذكاء العاطفي

الكوتش (سارة): تريد تحسين فهم عواطفك؟

المستفيد: نعم، أشعر بالتوتر أحياناً.

الكوتش (سارة): كيف تدير عواطفك؟

المستفيد: أحياناً أنفعل بسرعة.

الكوتش (سارة): ما هي أفضل الحلول؟

المستفيد: تأمل وتنفس عميق.

الكوتش (سارة): هل ستلتزم؟

المستفيد: نعم.

الكوتش (سارة): كيف تتابع؟

المستفيد: : حسناً، بتسجيل مشاعري يومياً.

الكوتش (سارة): عادة جديدة؟

المستفيد: نعم، التأمل.

نموذج سيجار (CIGAR)

- الوضع الحالي: (Current) وصف الحالة الراهنة.
- الوضع المثالي: (Ideal) تحديد أين يريد المستفيد أن يكون.
- الفجوة: (Gap) تحديد الفارق بين الوضعين.
- الإجراءات: (Action) وضع خطة لتقليل الفجوة.
- المراجعة: (Review) متابعة النتائج والتطور.

المثال الأول: العزلة

الكوتش (زينب): شعورك بالعزلة؟

المستفيد: أشعر أنني وحيد وأفتقد الدعم.

الكوتش (زينب): كيف تتمنى أن تكون؟

المستفيد: أريد أن أكون اجتماعي ومدعوم.

الكوتش (زينب): الفرق؟

المستفيد: بعدي وانعزالي.

الكوتش (زينب): الخطة؟

المستفيد: المشاركة في أنشطة اجتماعية.

الكوتش (زينب): المتابعة؟

المستفيد: ملاحظة التغيرات النفسية.

المثال الثاني: تحسين الصحة النفسية

الكوتش (سهام): كيف هو وضعك النفسي ، اليوم؟

المستفيد: أنا متعب وقلق.

الكوتش (سهام): ماذا تريد ؟

المستفيد: أريد أن أشعر براحة نفسية وسعادة.

الكوتش (سهام): الفرق؟

المستفيد: قلة نوم وقلق دائم.

الكوتش (سهام) : خطة التحسين؟

المستفيد: من خلال ممارسة الرياضة وتمارين الاسترخاء.

الكوتش (سهام): كيف ستراقب التقدم؟

المستفيد: : حسناً، هذا يتم عن طريق مراقبة النوم والمزاج.

نموذج العلاقة بين المدرب والمتدرب (CART-Q)

- تقييم العلاقة: فهم مدى فعالية العلاقة والدعم.
- تعزيز التواصل: تحسين قنوات الحوار والتفاهم.
- دعم النمو: العمل معًا على دعم التطور والتحسين.

المثال الأول: القلق

الكوتش (عمر): هل تشعر أنني أفهم قلقك؟
المستفيد: نعم، أنت تستمع إلي جيدًا.

الكوتش (عمر): هل تريحك مشاركة مخاوفك معي؟
المستفيد: نعم كثيرًا.

الكوتش (عمر): سندعمك خطوة بخطوة.
المستفيد: شكرًا، هذا يشجعني.

المثال الثاني: بناء الثقة بالنفس

الكوتش (مروى): هل تشعر أنني أفهم معاناتك مع الثقة؟
المستفيد: نعم، تستمع لي جيدًا.

الكوتش (مروى): هل تشعر بالراحة للتحدث بصراحة؟
المستفيد: في الحقيقة، نعم، يخفف الضغط.

الكوتش (مروى): سأدعمك دائمًا في نمونا المشترك
المستفيد: أقدّر ذلك جدًا.

نموذج الكفاءات الأساسية

- بناء العلاقة: خلق بيئة آمنة وثقة متبادلة.
- التواصل الفعال: مهارات الاستماع وطرح الأسئلة المناسبة.
- تعزيز التعلم: تمكين المستفيد من اكتشاف الحلول بنفسه.
- التطوير: دعم وضع خطة عمل والالتزام بالتقدم.

المثال الأول: فقدان الدافع

الكوتش (رضوان): هل أنت مستعد للحديث بصراحة؟
المستفيد: نعم، أنا أريد المساعدة.

الكوتش (رضوان): ما سبب فقدان الدافع؟
المستفيد: في الحقيقة، إرهاق وقلّة دعم.

الكوتش (رضوان): ما هي أفكارك لتحسين الوضع؟
المستفيد: ربما أحتاج إلى أنشطة جديدة وناس إيجابيين.

الكوتش (رضوان): خطة ومتابعة؟
المستفيد: حسناً، أنا متحمس للعمل.

المثال الثاني: تطوير مهارات التواصل الفعال

الكوتش (سعيد): هل ترغب بتحسين تواصلك؟

المستفيد: نعم، أنا أعاني من صعوبة التعبير.

الكوتش (سعيد): ما معيقاتك؟

المستفيد: أنا أشعر دائماً بخوف النقد والتردد.

الكوتش (سعيد): هل تعرف كيفية حل هذه المشكلة؟

المستفيد: أحتاج إلى تدريب مستمر وتجربة مواقف مختلفة.

الكوتش (سعيد): خطة تدريجية وتقويم مستمر؟

المستفيد: أنا أتفق مع ذلك بالتأكيد من الناحية الواقعية، أتطلع لذلك.

الخاتمة

في النهاية، يمكن القول إن النماذج العشرة ليست وصفة جاهزة بقدر ما هي أدوات مرنة، يختار الكوتش منها ما يناسب الموقف، وما يلبي حاجات الشخص الذي يبحث عن الدعم.

قد يحتاج المرء في لحظة ما إلى نموذج يساعده على إعادة تنظيم أهدافه، وفي لحظة أخرى إلى نموذج يركز على تنمية قوته الداخلية أو بناء علاقاته مع الآخرين وربما هذا هو السر في قيمة هذه النماذج: التنوع. فهي تعطي فرصة للرؤية من زوايا مختلفة، وتفتح المجال للإبداع في الممارسة بدل الجمود. وتتماماً كما يختار الحرفي أدواته وفق ما يريد إنجازه، يختار الكوتش ما يناسب المستفيد حتى يصل به إلى مكان أكثر وضوحاً واتزاناً وهكذا، فإن الكوتشينغ عبر هذه الأطر يصبح رحلة إنسانية، لا مجرد تقنية، رحلة نحو فهم أعمق وبناء حياة يسودها التوازن والثقة والقدرة على النمو المستمر.