

علی حسرتی

مدرسہ توسعہ فردی و کسب و کار



کوچینگ چه است؟

خیلی وقتها با افرادی مواجه می شویم که فکر می کنند کوچینگ همان مشاوره یا منتورینگ است. شاید به این دلیل که کوچینگ، مشاوره و منتورینگ نقاط مشترک زیادی با هم دارند اما نباید از تفاوت های بسیار مهم و اساسی آنها غافل شد. برای همین تصمیم داریم برایتان بگوییم کوچینگ چه است.

آلی مسچی

مدرسه توسعه فردی و کسب و کار



021-66968003-4

AliMeschi.com

کوچینک شتورینک نیست.



این مهم‌ترین اصل در کوچینگ است: افراد خودشان پاسخ پرسش‌ها و راهکار مشکلاتشان را دارند. نیازی نیست که کوچ در زمینه مورد بحث تخصص قابل توجهی داشته باشد، بلکه باید به مراجع کمک کند تا استعدادهای نهفته و پتانسیل‌هایش را بشناسد و شکوفا کند. در کوچینگ تمرکز بر روی افراد و افکاری است که در سر دارند. مهارت و هنر کوچ در مطرح کردن پرسش‌های قدرتمند و مؤثری است که به مراجع کمک می‌کند تا خودش راهکار مشکلاتش را بیابد. حتی اگر کوچ در حیطه تخصصی مراجع تجربه و تخصص زیادی هم داشته باشد، هیچ‌گاه به او راهکار ارائه نمی‌دهد.

می‌توان منتورینگ را ارائه دادن یک مدل و الگوی برتر دانست؛ منتور مدلی در اختیار فرد قرار می‌دهد و به او می‌گوید با پیروی کردن از این مدل مثل من موفق خواهی شد. منتور فرد بسیار باتجربه و متخصصی است که پیش از این در جایگاه مراجع قرار داشته و به خوبی با فراز و نشیب‌های حرفه او آشنایی دارد. در واقع منتور راهی را تا به انتها پیموده که مراجع در ابتدای آن قرار گرفته و با چالش‌ها و موانع این راه کاملاً بیگانه است. در منتورینگ مراجع می‌کوشد جا پای منتور بگذارد، مثل او تصمیم بگیرد و رویکرد او را بی‌هیچ کم و کاستی تقلید کند.

به عبارت دیگر منتور به مراجع می‌گوید؛ راه مرا در پیش بگیر.

در حالی که کوچ به مراجع می‌گوید؛ می‌خواهی به کجا برسی؟

کوچ با استفاده از مهارت‌ها و تکنیک‌های خود به مراجع کمک می‌کند تا به پشتوانه تجربیات و توانمندی‌های خود در مسیر رسیدن به اهدافش گام بردارد. چرا که کوچ معتقد است اگر یک نفر با پیمودن یک مسیر خاص به موفقیت برسد الزاماً به این معنا نیست که دیگران هم با پیمودن آن مسیر می‌توانند موفق شوند.



مدرس توسعه فردی و کسب و کار

021-66968003-4

AliMeschi.com

در جدول زیر تفاوت میان کوچینگ و منتورینگ را خیلی واضح و ساده بیان کرده ایم.

تفاوت میان کوچینگ و منتورینگ



منتورینگ	کوچینگ
منتور به مراجع راهکار می دهد و خیلی صریح به او می گوید که برای حل مشکلی مشابه به مشکل او، چگونه عمل کرده است.	کوچ هیچ گاه به مراجع راهکار نمی دهد.
منتور باید در زمینه فعالیت مراجع تخصص و تجربه زیادی داشته باشد.	کوچ الزاماً نباید در زمینه فعالیت مراجع تخصص و تجربه داشته باشد.
گاهی جلسات منتورینگ از یک ساختار مشخص پیروی می کنند اما در منتورینگ ارتباطات غالباً غیررسمی هستند.	مکالمات کوچینگ از یک مدل با ساختاری کاملاً مشخص پیروی می کنند و کوچ و مراجع بر سر نتایج حاصل از این مکالمات توافق می کنند.
در منتورینگ تمرکز بر روی انتقال دانش از یک کارمند با تجربه به یک کارمند بی تجربه و تازه کار است.	کوچینگ بر آزاد کردن پتانسیلها و استعدادهای نهفته مراجع تمرکز دارد.
منتور برای حل سریع و فوری مشکلات راهکار می دهد و توصیه می کند.	در کوچینگ مراجع باید برای پرسش های مطرح شده پاسخ هایی بیابد.
منتورینگ یک فرآیند بلندمدت است که تمامی نقش ها و وظایف مراجع را دربر می گیرد.	کوچینگ غالباً بر روی اهداف کوتاه مدت تمرکز دارد و رشد و توسعه فردی و سازمانی را رقم می زند.



مدرسه توسعه فردی و کسب و کار

021-66968003-4

AliMeschi.com

البته کوچینگ و منتورینگ شباهت‌هایی هم به یکدیگر دارند!



- ✓ هر دو فرآیند مکالمه محور هستند.
- ✓ اعتماد نقش بسزایی در شکل‌گیری و تداوم ارتباط مراجع با کوچ یا منتور دارد.
- ✓ موضوع جلسات کوچینگ و منتورینگ باید محرمانه باقی بماند.
- ✓ هر دو فرآیند اعتماد به نفس فرد را افزایش می‌دهد.
- ✓ کوچ و منتور برای مراجع خود احترام زیادی قائل هستند.
- ✓ جلسات کوچینگ و منتورینگ بر پایه یک برنامه زمانی منظم و مشخص برگزار می‌شوند.

علی‌مسیحی

مدرسه توسعه فردی و کسب و کار



021-66968003-4

AliMeschi.com

کوچنک مشاوره نیست.

مشاور می‌کوشد تا شرایط را بهبود بخشد و کوچ بر روی بهبود عملکرد مراجع تمرکز دارد. مراجع از مشاور انتظار دارد مشکل او را پیدا کرده و به او راهکار دهد. از نقطه نظر مراجع، مشاور همه پاسخها را دارد و می‌تواند مشکل او را حل کند یا حتی فراتر از آن؛ برای اجرایی شدن توصیه‌هایش به مراجع کمک کند. کوچ چنین رویکردی را در پیش نمی‌گیرد و به هیچ وجه تجربه‌های شخصی خود را به عنوان یک مدل "چگونه به موفقیت برسید" در اختیار مراجع قرار نمی‌دهد.

علی‌مسیحی

مدرسه توسعه فردی و کسب و کار



021-66968003-4

AliMeschi.com

اساس کوچینگ بر این پایه است؛ هیچ کس بهتر از خود مراجع، در امور کاری و زندگی اش تخصص ندارد. پس به او نمی گوید که چه کار باید بکند و چه کار نباید بکند، بلکه راه را برایش هموار می کند تا خودش دقیق و عمیق تأمل کند و برای مشکلاتش پاسخ مناسبی بیابد. شاید به این فکر کنید که راهکار دادن خیلی ساده تر از رویکردی است که کوچ به آن پایبند می باشد اما تحقیق ها و پژوهش های بسیاری در این زمینه صورت گرفته و تمام آن ها نشان می دهند که انسان ها دوست دارند خود را مالک و مسلط بر امور کار و زندگی خود بدانند، از این رو ترجیح می دهند ایده های خود را به مرحله اجرا بگذارند و خودشان به نتیجه مطلوب برسند.

تفاوت کوچینگ، منتورینگ و مشاوره

مشاوره	منتورینگ	کوچینگ	
چرا؟	چه چیزی؟	چگونه؟	پرسش:
گذشته	آینده	حال	تمرکز:
حل کردن سریع مشکلات	رشد و پیشرفت مراجع و متعهد بودن او به اهداف سازمان	شکوفا شدن پتانسیل ها و استعدادها	مقصود:
یافتن مشکلات	افزایش دادن گستره دید و چشم انداز مراجع	رشد و توسعه فردی و سازمانی	هدف:

علی مسچی

مدرس توسعه فردی و کسب و کار

021-66968003-4

AliMeschi.com

علیٰ مسیحی

مدرسہ توسعہ فردی و کسب و کار



021-66968003-4

ali_meschi

@alimeschi

AliMeschi.com