

به طور مختصر لایف کوچ شخصی آموزش دیده در متد کوچینگ به شمار می رود که به مراجعه کنندگان در شناسایی نقاط قوت و ضعف فردی کمک می کند و امکان غلبه بر موانع موجود در راه پیشرفت را مهیا می نماید. ما در این مقاله قصد داریم درباره کیستی، فعالیت و مزایای کار با لایف کوچ اطلاعاتی را ارائه دهیم.

یکی از محبوب ترین گونه های کوچینگ، [لایف کوچینگ یا کوچینگ زندگی](#) است که برای حل مشکلات، برگزیدن هدف، شکوفایی استعدادها و دستیابی به اهداف زندگی کاربرد گسترده ای دارد .

در واقع کوچینگ زندگی با هدف افزایش پتانسیل انسانی، رشد شخصی و ویژگی های رهبری طراحی شده است. بر خلاف کوچ های کسب و کار که بر کمک به افراد برای رشد کسب و کار متمرکز هستند، کوچ های زندگی با مراجعه کنندگان خود برای توسعه جنبه های مختلف زندگی یک فرد فعالیت می کنند .

حوزه های فعالیت یک لایف کوچ شامل شغل و کار، امور مالی و ثروت، برنامه ریزی زندگی، معنویت، سلامت و تندرستی، روابط و محیط فیزیکی می شود .

نظرسنجی های شکل گرفته به وسیله فدراسیون بین المللی کوچینگ (ICF) حاکی از آن دارد که افراد با حمایت های کوچ زندگی می توانند طیف گسترده ای از تاثیرات مثبت را در زندگی خود تجربه نمایند .

علاوه بر این، کار با یک مربی زندگی می تواند برای افرادی که خواستار توسعه کامل پتانسیل های خود هستند، مؤثر واقع شود .

مربی زندگی چه کسی است؟



به فردی که در قالب مربی به مراجع کمک می کند تا زندگی خود را بهبود ببخشند و به اهداف خود دسترسی پیدا کنند، لایف کوچ اطلاق می شود. عمده وظایف کوچینگ زندگی به آموزش مهارتها، استراتژیها و رویکردهای ضروری برای دستیابی به حداکثر پتانسیل اختصاص دارد .

مربیان زندگی با تجزیه و تحلیل بهترین روش برای تشویق مراجعه کنندگان در راستای شناسایی و به کارگیری نقاط قوت فردی را اتخاذ می کنند. سپس افراد را در زمینه هایی که احتمال موفقیت در زندگی را افزایش می نماید، آموزش می دهند .
شایان ذکر است صنعت لایف کوچ یکی از صناعی است که در سطح جهان با رشد سریع در حال حرکت است .

عملکرد و فعالیتهای کوچ زندگی

یک کوچ زندگی فرآیند کوچینگ زندگی را با مطرح ساختن سؤالاتی در مورد چشم انداز ایده آل مراجع برای زندگی خود آغاز می کند. سپس به تعیین هدف و ایجاد یک استراتژی کمک می کند. در طی این فرآیند مربی با کمک به مراجع درصدد آن است تا مسیر دستیابی به موفقیت را طی نماید .

با این وجود، اغلب اوقات فرآیند کوچینگ زندگی بسیار دشوار است. زمانی که یک فرد برای دستیابی به اهداف خود تلاش می کند، امکان ظاهر شدن موانعی مانند باورهای محدود کننده دوچندان می شود.

مربی زندگی می تواند به مراجع خود کمک نماید تا از باورهایی که در گذشته سبب شکست آنها شده است، دوری کنند.

علاوه بر این، از آنجایی که زندگی یک سفر پرهیجان و چالش برانگیز به شمار می رود، امکان رخ دادن سوانح غیرمنتظره وجود دارد و می تواند راهبردهای زندگی را تحت تاثیر قرار دهد. در طی این روند مربی راه های سازگاری را در اختیار مشتری قرار می دهد تا بتواند با انگیزه به حرکت خود ادامه دهد.

مزیت های بهره گیری از لایف کوچ



کار با کوچهای زندگی در بهبود و رشد فردی نقش بسزایی دارد. در طول جلسات لایف کوچینگ فرد با بخش هایی از شخصیت که نیازمند توسعه است، آشنا می گردد.

یک مربی زندگی می تواند مدت زمان یادگیری دروس دشوار را از طریق آزمون و خطا به طرز چشمگیری کاهش دهد .

همچنین یک لایف کوچ با تجربه نقاط قوت را مشخص می کند و روند تسلط بر خود را تسریع می بخشد. این امر در افزایش اعتماد به نفس نقش بسزایی دارد .

جالب است بدانید لایف کوچها حوزه هایی را که شخص نیازمند بهبود است، شناسایی می کنند. در طی این فرایند، خودآگاهی فرد درباره عاداتهای بد، طرز تفکر ثابت، باورهای محدودکننده و موانعی که سبب می شود شخص از دستیابی به پتانسیل خود باز بماند، افزایش پیدا می کند .

از سری مزیت های کمک گرفتن از لایف کوچ در زندگی می توان به موارد ذیل اشاره کرد :

- برقراری تعادل بین کار و زندگی شخصی
- ارتقا باور و اعتماد به نفس ضروری برای دنبال کردن اهداف و رویاهای بزرگ
- تغییر طرز تفکر ثابت به ذهنیت رشد
- ایجاد عادت های مثبت روزانه برای بهره وری بهتر و ارتقا سلامت روان
- خارج شدن از منطقه امن
- شناسایی و کشف هدف زندگی
- ایجاد چشم انداز در زندگی
- شکل گیری اهداف
- مسئولیت پذیری و افزایش انگیزه
- غلبه بر موانعی که سبب عدم دستیابی به اهداف می گردد
- احساس قدرت بالا برای ایجاد و کار بر روی اهداف چالش برانگیز
- کاهش اضطراب
- مدیریت زمان
- بهترسازی مهارت های بهره وری
- افزایش عملکرد
- توسعه ویژگی های رهبری
- بهبود هوش هیجانی
- پیدا کردن معنا، هدف و شادی بیشتر در زندگی

آیا یک لایف کوچ می تواند در نقش متخصص سلامت روان فعالیت کند؟

با وجود اینکه تنوع مربیان زندگی بسیار گسترده است، آنها با متخصصان سلامت روان اعم از درمانگران و مشاوران متمایز هستند .

متخصصان سلامت روان به صورت ویژه برای اهداف سلامت روان آموزش دریافت می کنند. بهتر است بدانید که یک مربی زندگی هیچگاه نمی تواند مشکلات سلامت روان را مدیریت نماید و از منظر قانونی نیز مجاز به انجام درمان مشکلات روانی نمی باشد .

نکات حائز اهمیت در خصوص مراجعه به لایف کوچ



شواهد حاکی از آن دارد که کوچینگ زندگی می تواند تاثیر مثبتی بر رفاه و زندگی یک فرد داشته باشد. بنابراین ممکن است خواستار مراجعه و انتخاب یک لایف کوچ باشید .

بهبتر است قبل از انتخاب مربی زندگی، سه الی پنج هدف اصلی را که خواستار دستیابی به آنها در یک سال آینده هستید، مشخص کنید. هدف گذاری در آغاز سریع فرآیند مربیگری کمک می نماید. همچنین شما را نسبت به زمینه هایی که نیازمند دریافت راهنمایی هستید، مطلع می سازند .

یکی دیگر از نکات الزامی تجسم یک تصویر واضح از فردی است که می خواهید با او کار کنید. بهتر است در تجسم خود حوزه تخصصی مربی، ویژگی های شخصیتی و نحوه شکل گیری جلسات را یادداشت نمایید و در نهایت بر اساس آنها نسبت به انتخاب لایف کوچ اقدام کنید .

امیدواریم از خواندن مقاله "[لایف کوچ کیست؟](#)" لذت را برده باشید .