



CENTRE MIKIDAD DE COACHING

كتاب النكوين

MANUEL DE FORMATION



NIVEAU
2

ممارس متقدم

PRATICIEN-AVANCE

**COACH EXPERT
MOHAMED MIKIDAD**



دليل تكوين ممارس متقدم في الكوتشينغ

المؤلف: محمد مقداد
الناشر: مركز مقداد للكوتشينغ
الإيداع القانوني: MO4026 2018

مقدمة

إن هدفنا من إعداد هذا الدليل لا يختلف عن هدفنا العام في الكوتشينغ والذي يتلخص في تحويل المعارف الصعبة والمعقدة إلى معلومات بسيطة يسهل التعامل معها وتوظيفها.

كما أن هذا الدليل هو رفيقك خلال كل حصص التكوين ولكي يساعدك بشكل اكبر اعتمدنا فيه على مجموعة من الخطاطات بدل النصوص والفقرات النثرية والتي تأخذ وقتا طويلا جدا في الاطلاع عليها وفهمها و يصعب تذكرها بشكل دائم على عكس الخطاطات السهلة المبنى واليسيرة المعنى وبهذا تكون وفرت الوقت والجهد.

ولقد تعمدنا أن نترك بعض الفراغات فيه كي تشارك في وضعها وبالتالي تترسخ المعلومة لديك أكثر لأننا نعلم كما تعلم أنت أيضا أن الأشياء التي يساهم فيها الإنسان يحس بالانتماء لها وبالتالي تكون الأقرب إلى أن تبقى راسخة في عقله .

وفي نفس الوقت تركنا لك مكانا لأخذ الملاحظات لنفس الغاية وذلك لنستطيل تركيزك ما أمكن خلال الحصص التكوينية

وكل هذا بني على مجموعة من الدراسات العالمية والملاحظات التي قمنا بها خلال كل سنوات التكوين الماضية.

ولتحويل المعلومات والمكتسبات إلى مهارات وظيفية صغنا لك مجموعة من التطبيقات التي تخدم هذه الغاية.

منهجيتنا في التكوين

إن منهجية التكوين الخاصة بنا تختلف كثيرا عن مجمل المنهجيات التي يتم تدريس الكوتشينغ بالاعتماد عليها.

حيث أننا لا نلقن المعلومات والمعارف مستقلة ولكننا نلقن أيضا العلاقة بين كل هذه المعلومات كما أننا نلقن دوما الصيغة التحليلية التي توصلونا إلى المعارف ونلقن المبادئ والمهارات بالرجوع إلى البراهين والدلائل الخاصة بكل معلومة ونجمع كل ذلك في قالب تدريبي.

حيث أن جل المنهجيات التي تلقن الكوتشينغ تلقن معلومات خاصة بمجال معين عكس ما نقدمه نحن حيث نقدم ما يمكن توظيفه في كل المجالات وليس هذا فقط فنحن أيضا نلقن أصول المعلومات حيث أن كل ما نطرحه يمكن لك أن تستخرج منه مجموعة من المعلومات الأخرى على خلاف ما هو معمول به في جل المراكز حيث تقدم معلومات محدودة ليتمكن توظيفها إلى في حالة واحدة .

وفي نهجنا نسعى إلى تحويل المعارف الصعبة والمعقدة إلى معلومات بسيطة ورطبها بالواقع حيث أنا كل المعلومات التي نطرحها مبنية على المنهج التجريبي العلمي. ولأن العلم تعلو قيمته ومكانته بماذا إمكانية توظيفه فنشرف بأن يكون حال هذا الدليل.

ممارس متقدم في سطور

مما لا شك فيه أن بعد تغيير الذات و تطويرها نمر إلى مساعدة أقاربنا و
أصدقائنا على حل مشاكلهم و تجاوزها للوصول إلى ما وصلنا إليه.
و الممارس المتقدم تتكون من كلمتين: ممارس و تعني مطبق. متقدم و تعني
تقدم هذا الممارس في تطبيق قواعد و مهارات الكوتشينغ على الآخرين.
و لهذه الغاية فالدليل يضم مجموعة من التطبيقات لتساعدك على ذلك.
و ليس هذا فقط فنحن نتطرق إلى آليات التلقين و التدريب من أجل التأثير
إيجابيا في المحيط.

ورقة المعلومات

الاسم الكامل :

رقم الهاتف :

سنة التكوين :

مركز التكوين :

المكون المشرف :

الدرس الأول

هدف الدرس

أن تتعرف في نهايته على مراحل تطور فكرة ومسارها والفرق بين السلوك والبرمجة والقناعة ومجموعة من الأمور الأخرى

درجة تمكنك من الدرس

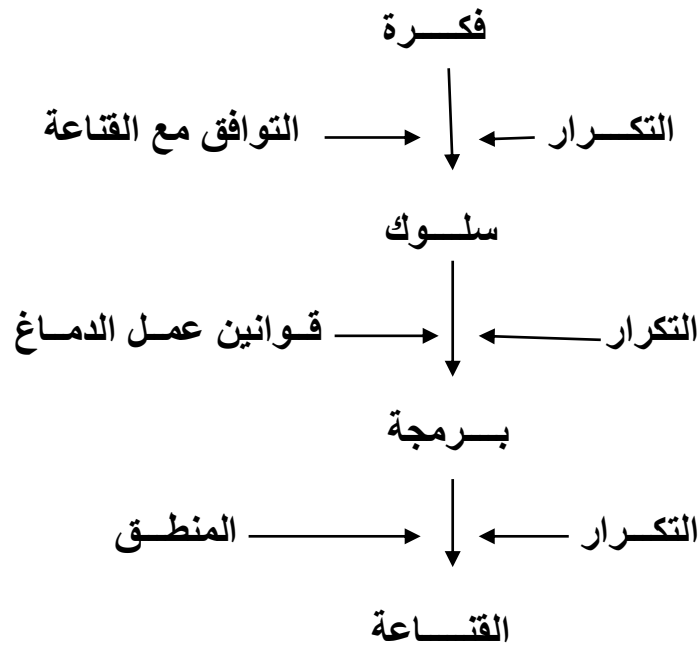


تطبيقيا معرفيا

بعد قراءتك لمحاور هذا الدرس دون كل المعلومات التي لها علاقة به

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary-ruled notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

مراحل تطور الفكرة

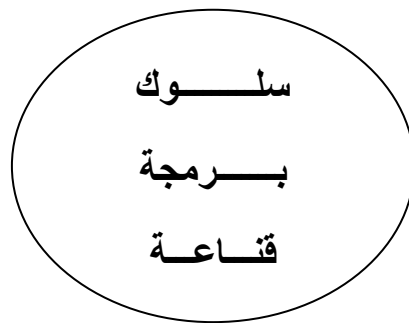


العوامل :

العالم الخارجي

العالم الداخلي

العالم الخارجي



مفاهيم

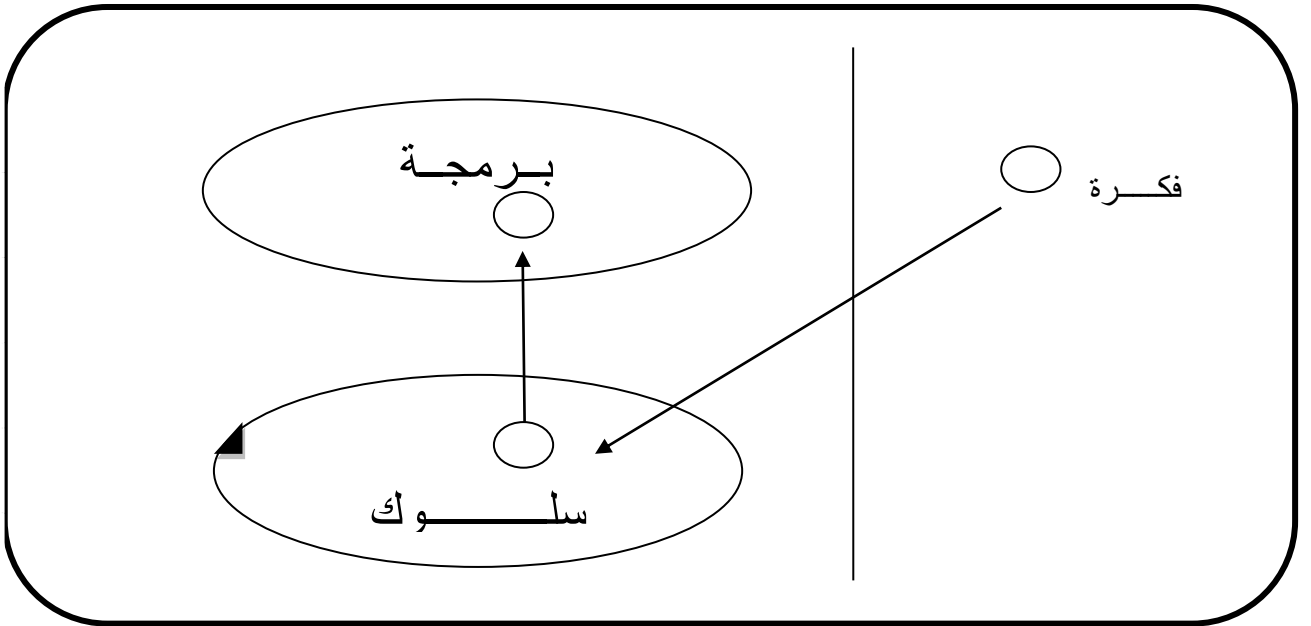
الفكرة:

السلوك:

البرمجة:

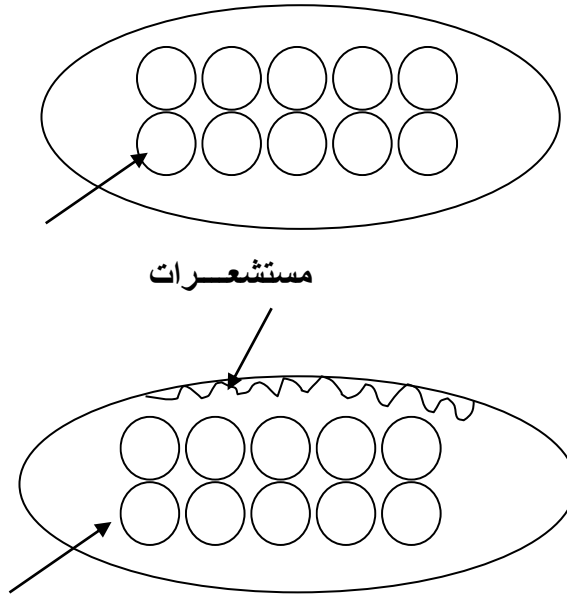
القناعة:

المرحلة الأولى من مسار فكرة



المرحلة الثانية من مسار فكرة

أتمم الرسم التالي



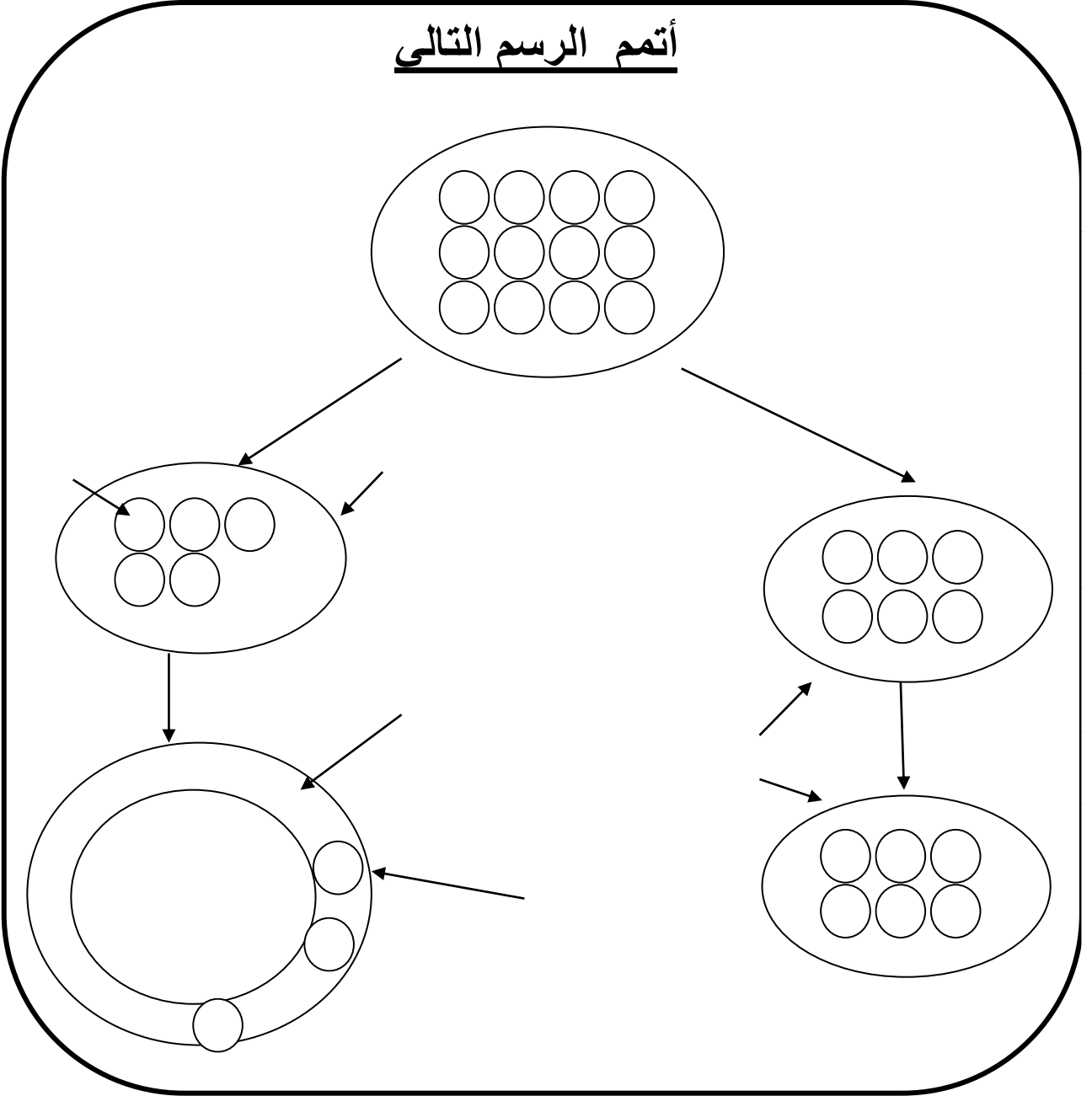
فكرة



ملاحظة

مراحل تطور اللاوعي

أتمم الرسم التالي



ملاحظة

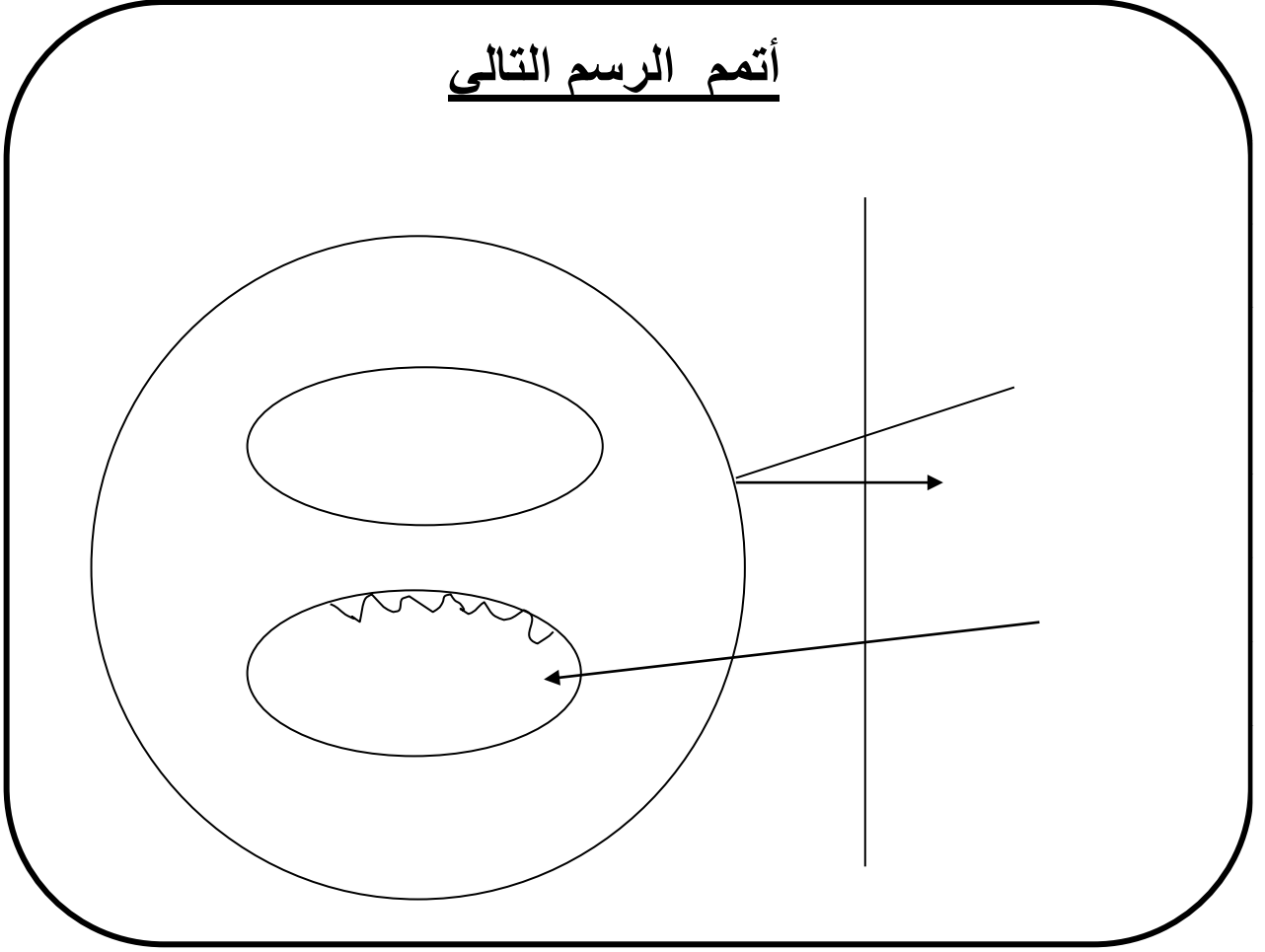
.....

.....

.....

مسار فكرة عند إنسان راشد

أتمم الرسم التالي



ملاحظة 1

.....

.....

.....

ملاحظة 2

.....

.....

.....

This image shows a full page of white paper with horizontal dotted lines, typical of primary school writing paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

تطبيقات الدرس الأول

1- حدد كل يوم سلوكا ترغب في تغييره

2- حدد كل يوم برمجة ترغب في تغييرها

3- حدد كل يوم قناعة ترغب في تغييرها

راقب نفسك كل يوم و ضع درجة لتطبيقك

اليوم	التطبيق 1	التطبيق 2	التطبيق 3
الاثنين			
الثلاثاء			
الاربعاء			
الخميس			
الجمعة			
السبت			
الأحد			

خلاصة الحصة :

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

أسئلة عالقة :

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

الدرس الثاني

هدف الدرس

أن تكون في نهايته قادرا على التمييز
بين أنواع الأفكار و قادرا أيضا على تحديد قيمها وسوف نتطرق أيضا
إلى الحوار العلاجي

درجة تمكنك من الدرس



بعد قراءتك لمحاور هذا الدرس دون كل المعلومات التي لها علاقة به

[illegible]

الأفكار الخارجية

.....

.....

.....

أنواع الأفكار

فكرة أساس:

.....

فكرة داعمة:

.....

فكرة ناقضة:

.....

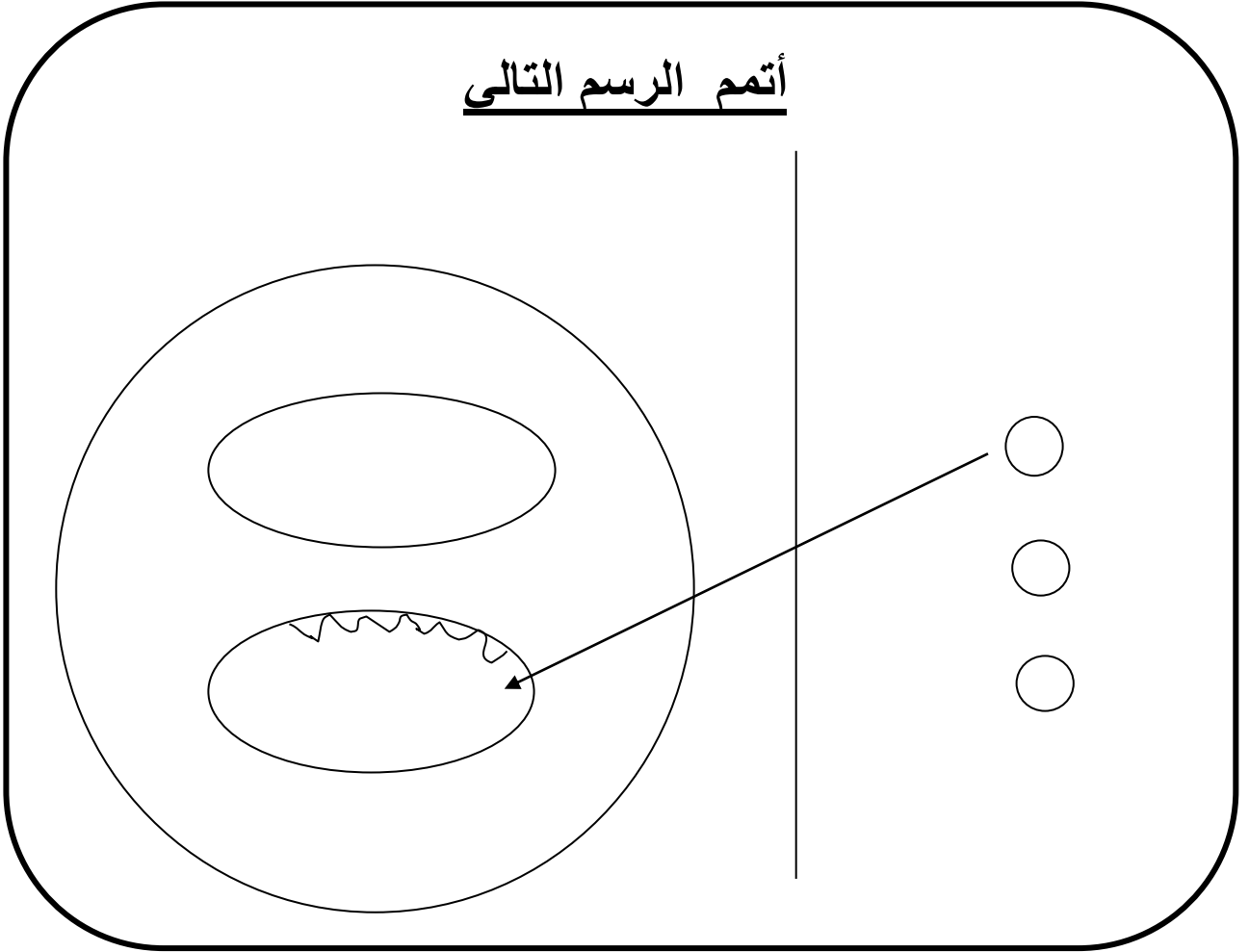
تختلف هذه الأفكار، ليس فقط في جنسها ولكن أيضا في قيمتها، حيث تحدد هذه القيمة انطلاقا من مصدر الفكرة (تجربة ذاتية..... الخ)

قيمة الأفكار:

1. التجارب الشخصية (تجربة ذاتية)
2. الأفكار الناتجة عن تجارب الآخرين (تجربة غيرية)
3. تجارب ناتجة عن أشخاص نثق بهم (كلام ثقة)
4. أفكار نسمعها (كلام عام)
5. أفكار الأشخاص الذين لا نثق بهم (كلام لا ثقة)

رسم توضيحي

أتمم الرسم التالي



ملاحظة

.....

.....

.....

الحوار العلاجي:

.....

.....

.....

هدفه:

.....

.....

.....

تقنياته

.....-

.....-

.....-

.....-

[illegible]

تطبيقات الدرس الثاني

1. خلال هذا الأسبوع و بشكل يومي راقب أفكارك

2. خلال كل يوم طبق الحوار العلاجي إما مع نفسك أو مع شخص

قريب منك

3. ابحث خلال هذا الأسبوع بشكل يومي عن الفرق بين الإرشاد

الفردى والإرشاد الجماعي

راقب نفسك كل يوم و ضع درجة لتطبيقك

اليوم	التطبيق 1	التطبيق 2	التطبيق 3
الاثنين			
الثلاثاء			
الاربعاء			
الخميس			
الجمعة			
السبت			
الأحد			

خلاصة الحصة :

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

أسئلة عالقة :

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

الدرس الثالث

هدف الدرس

أن تكون في نهايته قادرا على التمييز بين أنواع البرامج وسوف
تتعرف أيضا على كيفية تكون الأفكار الواعية وعلى مكونات البرمجة
وكيف يمكن استخدام البرمجة في العلاج

درجة تمكنك من الدرس



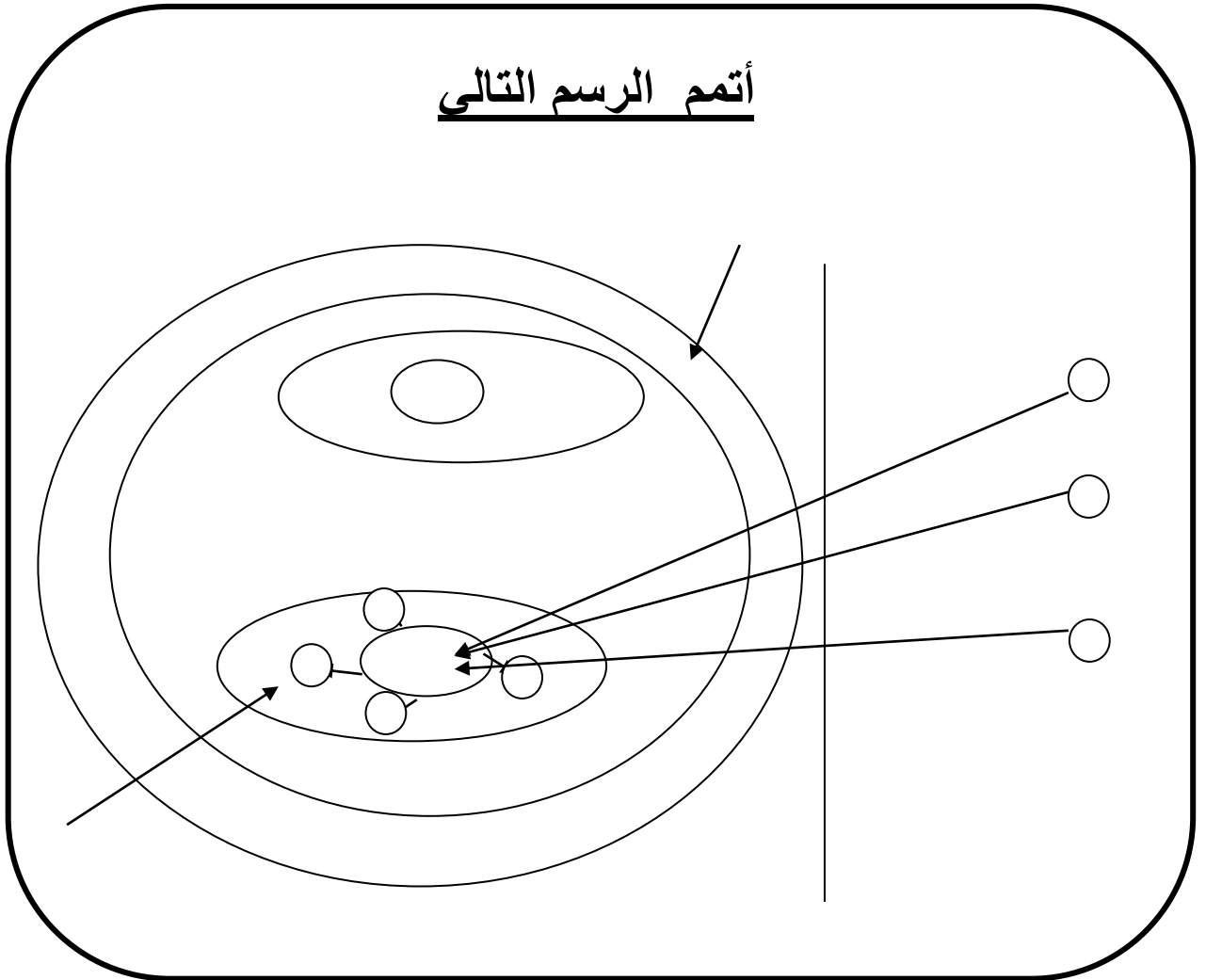
بعد قراءتك لمحاور هذا الدرس دون كل المعلومات التي لها علاقة به

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary-ruled notebook paper. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings present.

الأفكار الواعية

هناك نوع آخر من الأفكار تسمى الأفكار الواعية وهي ذلك الحوار الداخلي الذي يرافق كل سلوك

رسم توضيحي



ملاحظة

الأفكار الخارجية الناقضة والداعمة تعطينا سلوكيات
وهذه السلوكيات تعطينا أفكارا واعية (داخل الوعي)

أنواع البرامج

- برمجة فكرة :

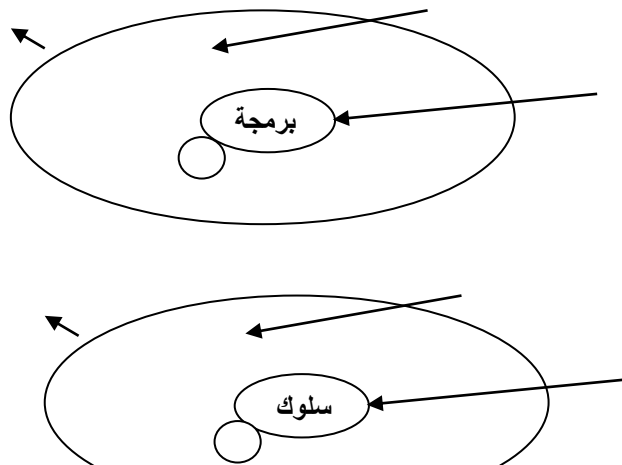
.....

- برمجة سلوك :

.....

رسم توضيحي

أتمم الرسم التالي



كيف نوظف البرمجة في العلاج:

الهدف :

كيف يخزن اللاوعي الملفات :

مكونات البرمجة :

-1

-2

-3

[illegible]

تطبيقات الدرس الثالث

1. خلال هذا الأسبوع و بشكل يومي راقب برامجك
2. خلال كل يوم طبق تقنيات إلغاء برمجة إما على نفسك أو على شخص قريب منك
3. ابحث خلال هذا الأسبوع بشكل يومي عن تقنيات العلاج الحديثة في الكوتشينغ

راقب نفسك كل يوم و ضع درجة لتطبيقك

اليوم	التطبيق 1	التطبيق 2	التطبيق 3
الاثنين			
الثلاثاء			
الاربعاء			
الخميس			
الجمعة			
السبت			
الأحد			

خلاصة الحصة :

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

أسئلة عالقة :

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

الدرس الرابع

هدف الدرس

في نهاية هذا الدرس سوف تكون قادرا على تحديد مدى صلابة القناعة ومكوناتها وسوف تتعرف أيضا على تقنيات تكسير القناعات وأنواعها ومتى تستخدم في حل المشاكل

درجة تمكنك من الدرس



بعد قراءتك لمحاور هذا الدرس دون كل المعلومات التي لها علاقة به

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary school writing paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

صلابة القناعات

تقاس صلابة القناعة من خلال

-+
-+
-+
-+

رسم توضيحي

مكونات القناة

.....

.....

..... +

..... +

رسم توضيحي

ملاحظة

.....

.....

.....

العلاج بتغيير المدارك – العلاج بتكسير القناعات

الهدف من العلاج

أنواع تكسير القناعات

+

+

أسس العلاج

+

+

+

+

+

رسم توضيحي

[illegible]

تطبيقات الدرس الرابع

1. حدد كل يوم قناعة ترغب في الحفاظ عليها لكنها غير قوية
2. حدد كل يوم قناعة لديك أو لدى شخص قريب منك لا ترغب في الحفاظ عليها و طبق عليها ما درسنه
3. ابحث خلال هذا الأسبوع بشكل يومي عن الفرق بين الاستماع والإنصات والإصغاء

راقب نفسك كل يوم و ضع درجة لتطبيقك

اليوم	التطبيق 1	التطبيق 2	التطبيق 3
الاثنين			
الثلاثاء			
الأربعاء			
الخميس			
الجمعة			
السبت			
الأحد			

خلاصة الحصة :

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

أسئلة عالقة :

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

أعد قراءة الفصل الأول من الدليل واستخرج جميع
الأسئلة العالقة لديك

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary school writing paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

أعد قراءة الفصل الأول من الدليل ثم ارسم خطاطة له

[illegible]

التقويم الأول :

اقرأ الأسئلة جيداً ثم ضع علامة في المكان المناسب

السؤال	صحيح	خطأ
-1		
-2		
-3		
-4		
-5		
-6		
-7		
-8		
-9		
-10		
-11		

الدرس الخامس

هدف الدرس

في نهاية هذا الدرس سوف تتعرف على الأولويات الخاصة بكل فترة عمرية وكيف نستخدمها في الحصة العلاجية وسوف تتعرف أيضا على المعدلات وكيفية تأثيرها على الشخص وكل ذلك من خلال التنزيل على مجموعة من الحالات

درجة تمكنك من الدرس



بعد قراءتك لمحاور هذا الدرس دون كل المعلومات التي لها علاقة به

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary-ruled notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

الأولويات الخاصة بكل مرحلة عمرية

لكل مرحلة عمرية أولويات نسبية نعتمد عليها من أجل تسهيل العمل علينا لإيجاد الأولويات الخاصة بالشخص

أمثلة على الأولويات

شباب ما بين 16 و 19 سنة	شابة ما بين 16 و 19 سنة

المعدلات

.....

.....

.....

قواعد المعدلات

المعدل	قاعدته

تطبيقات

● حالة 1

.....

.....

.....

.....

.....

● حالة 2

.....

.....

.....

.....

.....

الأجوبة

● الحالة 1

أولويات السن	المعدلات	الأولويات الخاصة

● الحالة 2

أولويات السن	المعدلات	الأولويات الخاصة

[illegible]

تطبيقات الدرس الخامس

1. اجلس مع نفسك في جلسة استشارية بشكل يومي تحدد من خلالها أولوياتك الخاصة
2. اختر كل يوم شخصا من أقاربك و حدد أولوياته الخاصة
3. ابحث خلال هذا الأسبوع بشكل يومي عن كيفية صناعة الألفة مع الزبون

راقب نفسك كل يوم و ضع درجة لتطبيقك

اليوم	التطبيق 1	التطبيق 2	التطبيق 3
الاثنين			
الثلاثاء			
الاربعاء			
الخميس			
الجمعة			
السبت			
الأحد			

خلاصة الحصة :

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

أسئلة عالقة :

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

الدرس السادس

هدف الدرس

في نهاية هذا الدرس سوف تكون قادرا على التعرف على منهجية CEOPA بشكل عام وسوف نفصل في مرحلة الفهم لتتعرف على الأولويات و الاحتياجات و التوضع وذلك من خلال التطبيق على مجموعة من الحالات

درجة تمكنك من الدرس



بعد قراءتك لمحاور هذا الدرس دون كل المعلومات التي لها علاقة به

This image shows a full page of white paper with horizontal dotted lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a guide for handwriting practice. There are no margins, text, or other markings on the page.

منهجية CEOPA

مرحلة الفهم

.....

.....

مكونات المرحلة

..... +

..... +

..... +

المرحلة الأولى

• الأولويات

أولويات السن	المعدلات	الأولويات الخاصة

● السلوكيات المتوقعة

.....

.....

مثال

.....

.....

ملاحظات

.....

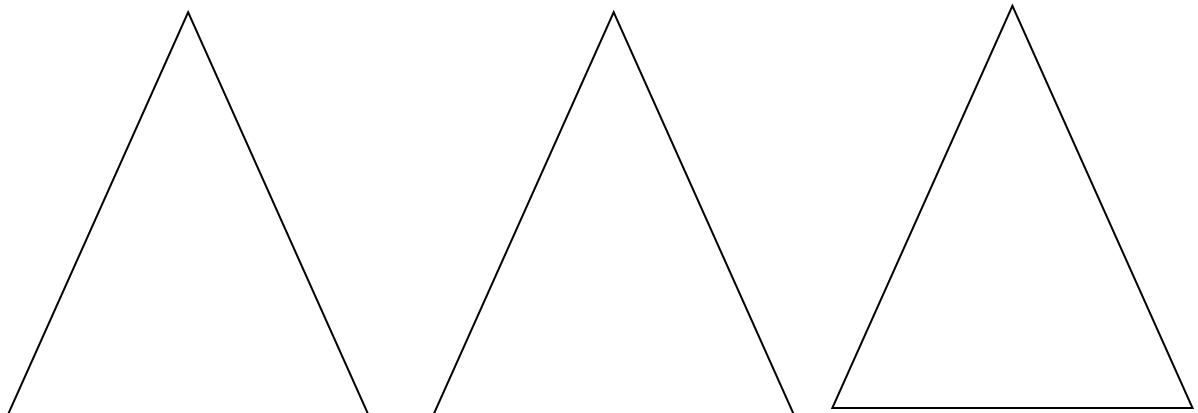
.....

● الاحتياجات

.....

.....

مثال



ملاحظات

.....

.....

• التموضع

.....

.....

مثال

القناعات	البرامج	السلوكيات	الأفكار

ملاحظات

.....

.....

.....

.....

[illegible]

تطبيقات الدرس السادس

1. حسب ما توصلت إليه في التطبيقات الدرس السابق طبق المرحلة الأولى من المنهجية على نفسك
2. حسب ما توصلت إليه في التطبيقات الدرس السابق طبق المنهجية على شخص قريب منك
3. ابحث خلال هذا الأسبوع بشكل يومي عن الأفكار المجتمعية المرافقة لبعض الظواهر

راقب نفسك كل يوم و ضع درجة لتطبيقك

اليوم	التطبيق 1	التطبيق 2	التطبيق 3
الاثنين			
الثلاثاء			
الأربعاء			
الخميس			
الجمعة			
السبت			
الأحد			

خلاصة الحصة :

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

أسئلة عالقة :

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

الدرس السابع

هدف الدرس

في نهاية هذا الدرس سوف تكون قادرا على معرفة بقية مراحل المنهجية فنتعرف على مرحلة الشرح والهدف واقتراح الحلول وكل ذلك من خلال التنزيل على مجموعة من الحالات

درجة تمكنك من الدرس



بعد قراءتك لمحاور هذا الدرس دون كل المعلومات التي لها علاقة به

[illegible]

مرحلة الشرح

• تحديد المشكل الحقيقي

• المشكل الذي يشتكي منه الزبون

• العلاقة

• تبسيط كل ذلك

مرحلة تحديد الهدف

.....

.....

● نقطة الوصول

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

● نقطة الانطلاق

..... -

..... -

- مرحلة اقتراح الحلول

.....

.....

● تنوع الحلول

.....

.....

● الحل والحل البديل

.....

.....

● تحديد مميزات وعيوب كل حل

سلبيات تنفيذ الحل	ايجابيات تنفيذ الحل
سلبيات عدم تنفيذ الحل	ايجابيات عدم تنفيذ الحل

[illegible]

تطبيقات الدرس السابع

1. طبق المراحل التي تطرقنا إليها في هذا الدرس مع نفسك تبعاً للتطبيق في الدرس السابق
2. طبق المراحل التي تطرقنا إليها في هذا الدرس مع أشخاص قريبين منك تبعاً للتطبيق في الدرس السابق
3. ابحث خلال هذا الأسبوع بشكل يومي الفرق بين التدريب والاستشارات

راقب نفسك كل يوم و ضع درجة لتطبيقك

اليوم	التطبيق 1	التطبيق 2	التطبيق 3
الاثنين			
الثلاثاء			
الأربعاء			
الخميس			
الجمعة			
السبت			
الأحد			

خلاصة الحصة :

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

أسئلة عالقة :

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

أعد قراءة الفصل الثاني من الدليل واستخرج جميع
الأسئلة العالقة لديك

[illegible]

أعد قراءة الفصل الثاني من الدليل ثم ارسم خطاطة له

This image shows a full page of a handwriting practice worksheet. It consists of multiple sets of three horizontal dashed lines, providing a guide for letter height and placement. The lines are evenly spaced across the entire page, which is otherwise blank.

التقويم الثاني :

اقرأ الأسئلة جيداً ثم ضع علامة في المكان المناسب

السؤال	صحيح	خطأ
-1		
-2		
-3		
-4		
-5		
-6		
-7		
-8		
-9		
-10		
-11		

الدرس الثامن

هدف الدرس

في نهاية هذا الدرس سوف تكون قادرا على التعرف على أهداف التدريب الجماعي وكيف يجب على المدرب تقسيم وقته وعلى تقنيات صناعة الألفة وأنواع التقديم

درجة تمكنك من الدرس



بعد قراءتك لمحاور هذا الدرس دون كل المعلومات التي لها علاقة به

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary-ruled notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

أنواع التدريب

● **التدريب الفردي :** هو تلقين مجموعة من المهارات لشخص واحد.

● **التدريب الجماعي:** هو تقديم وشرح وتطبيق مجموعة من المهارات لمجموعة من الأشخاص، بحيث أن التدريب الجماعي هو إضاءة على مجموع المشاكل التي قد يعانيها المتدربين واقتراح حلول قد تلاؤمهم.

ملاحظات

أهداف التدريب الجماعي

.....-

.....-

.....-

تقسيم وقت المدرب

.....-

.....-

.....-

.....-

.....-

صناعة الألفة مع الجمهور

.....

.....

.....

.....

آليات صناعة الألفة

-
-
-
-

تقديم الدورة

-
-

أنواع التقديم

● تقديم عام

-
-

● تقديم خاص

-
-

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary-ruled notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

تطبيقات الدرس الثامن

1. إبدأ في تقسيم وقتك من اليوم وفق ما تطرقنا إليه
2. اختر موضوعا بشكل يومي وصغ له تقدما عاما و خاصا
3. حدد ثلاث أفكار لصناعة الألفة لتقديم مواضيع التطبيق السابق

راقب نفسك كل يوم و ضع درجة لتطبيقك

اليوم	التطبيق 1	التطبيق 2	التطبيق 3
الاثنين			
الثلاثاء			
الاربعاء			
الخميس			
الجمعة			
السبت			
الأحد			

خلاصة الحصة :

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

أسئلة عالقة :

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

الدرس التاسع

هدف الدرس

في نهاية هذا الدرس سوف تكون قادرا على إعداد دورة تدريبية ناجحة
وقادرا على الإلقاء بالطريقة الصحيحة وذلك من خلال مجموعة من
التطبيقات و الورشات

درجة تمكنك من الدرس



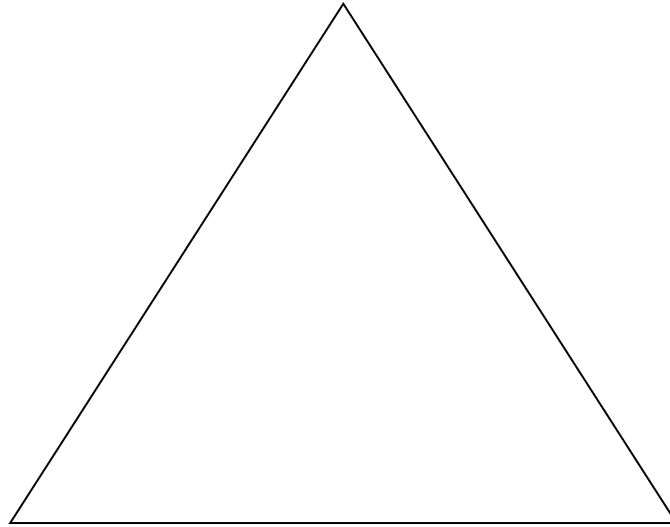
بعد قراءتك لمحاور هذا الدرس دون كل المعلومات التي لها علاقة به

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary school writing paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

إعداد دورة تدريبية

مثلث الدورة

أتمم الرسم التالي



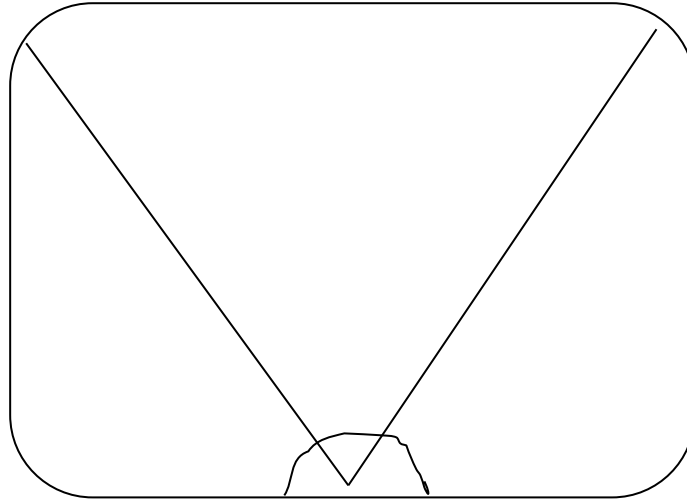
مثال على ذلك

- معلومة جديدة.....
- قصة أو مثال.....
- مهارات وتطبيق.....

تقنيات الإلقاء

قاعدة 3 × 3

أتمم الرسم التالي



كيف نتحكم في قاعدة 3 × 3

- تقسيم المكان: يتم التحكم فيه بدوران الجذع أو الرأس.
- تقسيم الزمان: استعمال ثانيتين أو ثلاثة في كل زاوية مثلاً.
- تقسيم الكلام: كلمة أو جملة في كل زاوية.

ملاحظات من التطبيق

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary-ruled notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

تطبيقات الدرس التاسع

1. طبق قاعدة 3*3 في جميع حواراتك اليومية
2. قم بأعداد دورة تدريبية كل يوم في موضوع من اختيارك
3. ابحث خلال هذا الأسبوع بشكل يومي على الأشياء التي يجب التركيز عليها أثناء تقديم دورة

راقب نفسك كل يوم و ضع درجة لتطبيقك

اليوم	التطبيق 1	التطبيق 2	التطبيق 3
الاثنين			
الثلاثاء			
الأربعاء			
الخميس			
الجمعة			
السبت			
الأحد			

خلاصة الحصة :

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

أسئلة عالقة :

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

الدرس العاشر

هدف الدرس

في نهاية هذا الدرس سوف تكون قادرا على التحكم في القاعة من خلال فهمك وتطبيقك لقاعدة اليمين وقادرا على الإلقاء موظفا مختلف النبرات الصوتية بالشكل الصحيحة وذلك من خلال مجموعة من التطبيقات و الورشات

درجة تمكنك من الدرس



بعد قراءتك لمحاور هذا الدرس دون كل المعلومات التي لها علاقة به

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary-ruled notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings present.

قاعدة اليمين – التحكم في القاعة وحسن التواصل

ونهدف من خلال قاعدة اليمين إلى ضبط القاعة و التواصل الجيد و التحكم في

سير الدورة

آليات التحكم في قاعدة اليمين:

الأرجل :

الجدع :

الرأس :

اليدين :

العينين :

النبرات الصوتية

..... •

..... •

..... •

معلومات على الوقوف والتحرك في القاعة

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

ملاحظات من التطبيق

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

This image shows a full page of primary-ruled paper. It features multiple horizontal rows, each defined by two parallel dashed lines. The rows are evenly spaced across the entire page, providing a guide for handwriting practice. There are no margins, text, or other markings present.

تطبيقات الدرس العاشر

1. في بيتك و بشكل يومي قم بتقديم دورة تدريبية مع تسجيلها
مراعي تطبيق ما درسناه
2. في بيتك و بشكل يومي خذ جملة وتدرّب على تقديمها بجميع
النبرات الصوتية
3. ابحث خلال هذا الأسبوع بشكل يومي على أنواع المدربين
والصفات التي يجب ان تكون في المدرب

راقب نفسك كل يوم و ضع درجة لتطبيقك

اليوم	التطبيق 1	التطبيق 2	التطبيق 3
الاثنين			
الثلاثاء			
الاربعاء			
الخميس			
الجمعة			
السبت			
الأحد			

خلاصة الحصة :

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

أسئلة عالقة :

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

الدرس الحادي عشر

هدف الدرس

في نهاية هذا الدرس سوف تكون قادرا على التعرف على أنواع المدربين وعلى أنواع المتدربين ومجالات التواصل مع المتدربين أو ما يسمى أيضا بدوائر التواصل

درجة تمكنك من الدرس



بعد قراءتك لمحاور هذا الدرس دون كل المعلومات التي لها علاقة به

This image shows a full page of white paper with horizontal dotted lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a guide for handwriting or typing. There are no margins, text, or other markings on the page.

أنواع المدربين

- النوع الأول : المدرب البهلوان .
- النوع الثاني : المدرب الأسد.
- النوع الثالث : المدرب النعامة.
- النوع الرابع : المدرب المتكامل (المدرب البهلوان و الأسد و النعامة)

أنواع من المتدربين

- نوع حضر ليتعلم ويستفيد.
- نوع حضر لينتقد فقط ويظهر أنه الأفضل.
- نوع حضر وهو لا يعرف لا موضوع الدورة ولا أي شيء.

دائرة الأمان

رسم توضيحي

[illegible]

تطبيقات الدرس الحادي عشر

1. في بيتك و بشكل يومي قم بتقديم دورة تدريبية مع تسجيلها
مراعي تطبيق ما درسنه
2. في بيتك و بشكل يومي خذ موضوعا وتدرّب على تقديمه مع
جميع أنواع المتدربين
3. ابحث خلال هذا الأسبوع بشكل يومي على أنواع الشخصيات

راقب نفسك كل يوم و ضع درجة لتطبيقك

اليوم	التطبيق 1	التطبيق 2	التطبيق 3
الاثنين			
الثلاثاء			
الأربعاء			
الخميس			
الجمعة			
السبت			
الأحد			

خلاصة الحصة :

.....	-
.....	-
.....	-
.....	-
.....	-
.....	-
.....	-
.....	-
.....	-
.....	-
.....	-

أسئلة عالقة :

.....	-
.....	-
.....	-
.....	-
.....	-
.....	-

أعد قراءة الفصل الثالث من الدليل واستخرج جميع
الأسئلة العالقة لديك

[illegible]

اعد قرأت الفصل الثالث من الدليل تم ارسم خطاطة له

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary-ruled notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings present.

التقويم الثاني :

إقراء الأسئلة جيدا تم ضع علامة في المكان المناسب

السؤال	صحيح	خطأ
-1		
-2		
-3		
-4		
-5		
-6		
-7		
-8		
-9		
-10		
-11		

خاتمة

إن اجتيازك كل فصول هذا الدليل لهو إشارة واضحة إلى التغيير الجذري الذي عرفته على مستوى علاقاتك مع الناس وعلى مستوى فهم الأشخاص وأيضا على المستوى المهني حيث تكون بذلك قد أصبحت ممارسا متقدما للكوتشينغ ومؤهلا لولوج التكوين الخاص بالكوتش والذي سوف يمكنك من مساعدة الأشخاص عموما وليس فقط الأشخاص المحيطين بك

NIVEAU



☎ 0525000961 📞 0669726655

Bureau N°11 Bloc A residence safaa boulevard prince
Moulay Abdellah Route de safi [Devant la faculte des
sciences semlalia] Marrakech

COACH EXPERT MOHAMED MIKDAD