



CENTRE MIKDAD DE COACHING

كتاب التكوين

MANUEL DE FORMATION



3 NIVEAU

كوتش في المجالات
الحياتية

COACH DE VIE

COACH EXPERT
MOHAMED MIKDAD



دليل تكوين كوتش في المجالات الحياتية

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 تعلق بقيمته ومكانته بماذا إمكانية توظيفه فنشرف بأن يكون حال هذا الدليل.

كوتش في المجالات الحياتية في سطور

مما لا شك فيه أن مهنة الكوتشينغ أصبحت من بين المهن التي لا يمكن للإنسانية أن تستغني عنها بأي حال من الأحوال لما تلعبه من دور مهم في تسهيل حياة الأفراد و تجويدها خصوصا في ظل الإرهاصات و الضغوطات اليومية.

إن مهنة الكوتشينغ هي مهنة الحاضر و المستقبل لمن يجيدها و يتقنها و لأن غايتنا الأساسية من التكوين هي تأهيل متخصصين ضابطين و متقنين لكل آليات الكوتشينغ حرصنا على أن يكون التكوين نظريا و تطبيقيا بالأساس.

ولهذا ركزنا في التكوين على أن يكون قريبا من الواقع المعاش كي لا تنصدم عند ممارستك للمهنة بواقع يختلف عن انتظاراتك و توقعاتك و تذكر دائما أن هذه المهنة أساسها و جوهرها في احترام أخلاقياتها و في السعي الدائم في تطوير و تنمية المعارف و المهارات.

ورقة المعلومات

الاسم الكامل :

رقم الهاتف :

سنة التكوين :

مركز التكوين :

المكون المشرف :

المحور الأول من التكوين

التدريب الفردي

الدرس الأول

هدف الدرس

أن تكون في نهايته قادرا على صناعة الألفة وبناء الثقة و التعرف
على أنواع المشاكل و تاريخها و مستوياتها

درجة تمكنك من الدرس



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

[illegible]

بناء الثقة

شروط بناء الثقة وصناعة الألفة

أنواع المشاكل

.....

.....

.....

.....

.....

.....

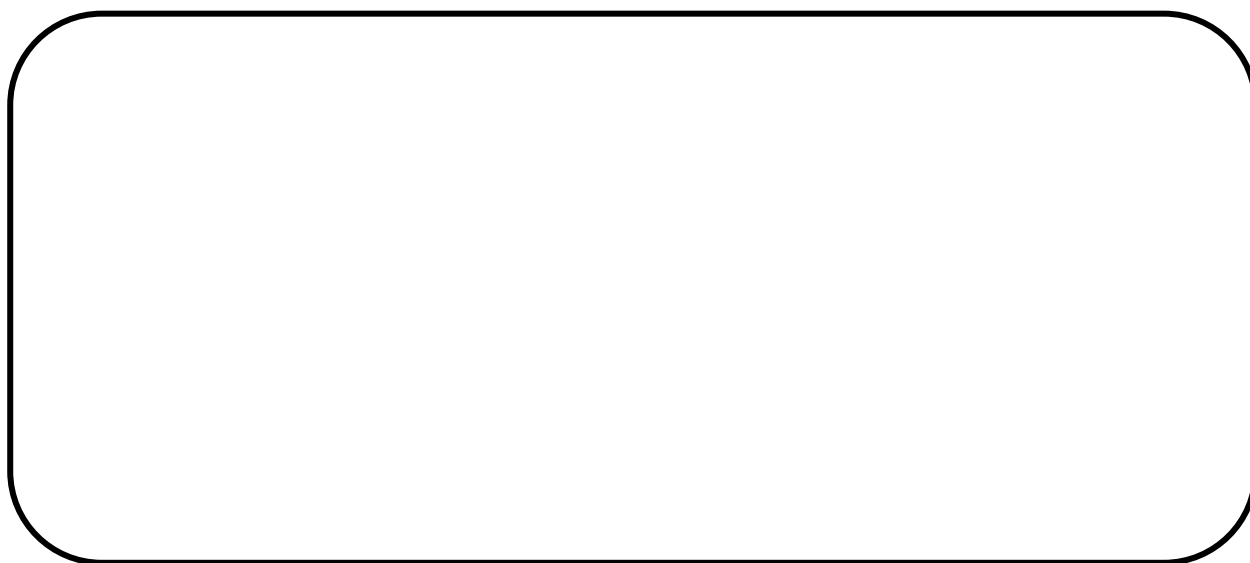
تاريخ تكون المشكل

.....

.....

.....

رسم توضيحي



مستويات المشاكل

.....

.....

.....

رسم توضيحي

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 الأول

1. حدد في كل يوم مشكلا من مشاكلك مع تحديد نوعه و مستواه.
2. حدد في كل يوم مشكلا من مشاكل أحد أقاربك مع تحديد نوعه و مستواه.
3. تخيل نفسك في كل يوم في حصة استشارية مع من تقابله و و طبق معه ما درسناه من صناعة الألفة و بناء الثقة.

راقب نفسك كل يوم وضع 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 ضابطاً لطرق جمع المعلومات بمختلف أنواعها من طرق طرح الأسئلة و مهارات الإسقاط و فهم للنوايا و تحليل للغة الجسد التفاعلية منها و معرفة الأفكار المرافقة لكل موقف في الحياة.

درجة تمكنك من الدرس



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

This image shows a full page of a handwriting practice worksheet. It consists of multiple rows of horizontal dashed lines spaced evenly down the page, providing a guide for letter height and placement. The background is plain white, and there are no other markings or text present.

تقنيات جمع المعلومات

.....

.....

.....

• آليات طرح الأسئلة

.....

.....

.....

.....

أمثلة

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

• فهم النوايا

.....

.....

.....

.....

أمثلة

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

● الأفكار المرافقة

.....

.....

.....

.....

أمثلة

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

● لغة الجسد

.....

.....

.....

.....

أمثلة

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

● الإسقاط

.....

.....

.....

.....

أمثلة

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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 الثاني

1. حدد في كل يوم واحدا تقابله في حياتك و حاول أن تجمع معلومات أكثر عنه موظفا ما درسناه.
2. حدد في كل يوم فردا من عائلتك تجمع معلومات أكثر عنه موظفا ما درسناه.
3. خذ كل يوم إحدى الظواهر الإجتماعية و حاول أن تجمع الأفكار المرافقة لها.

راقب نفسك كل يوم و ضع درجة لتطبيقك

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

خلاصة الحصة :

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

أسئلة عالقة :

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

الدرس الثالث

هدف الدرس

أن تكون في نهايته قادرا على التعرف على اليقظات و على دورها و تأثيرها على الفرد كما سوف تتعرف على أنواع اليقظات عند الرجل في كل الحالات و عند الأنثى قبل زواجها

درجة تمكنك من الدرس



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

[illegible]

اليقظات

.....

.....

.....

اليقظات عند الرجل 1

<u>اليقظة</u>	<u>مميزتها</u>

اليقظات عند الرجل 2

<u>اليقظة</u>	<u>مميزتها</u>

ملاحظات

.....

.....

.....

.....

.....

[illegible]

تطبيقات الدرس الثالث

1. اختر كل يوم رجالا من عائلتك ثم حدد اليقظة التي وصل إليها.
2. اختر كل يوم فتاة من عائلتك ثم حدد اليقظة التي وصلت إليها.
3. خذ كل يوم فترة عمرية عند أحد الجنسين ثم اجمع الصفات النفسية المشتركة بين أصحابها.

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 الرابع

هدف الدرس

أن تكون في نهايته متقنا لكل من العلاجات التالية: الحوار العلاجي و
العلاج بتغيير المدارك و العلاج بالتنمية الذاتية و كل ذلك من خلال
مجموعة من الأمثلة و التطبيقات

درجة تمكنك من الدرس



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

[illegible]

أمثلة

تطبيق

طبق هذا العلاج مع الحالة التالية

أمثلة

تطبيق

طبق هذا العلاج مع الحالة التالية

أمثلة

تطبيق

طبق هذا العلاج مع الحالة التالية

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 الرابع

1. اختر كل يوم مشكلا من مشاكلك ثم طبق عليه ما درسناه.
2. اختر كل يوم مشكلا من مشاكل أحد معارفك ثم طبق عليه ما درسناه.
3. خذ كل يوم أحد الشخصيات في الأفلام أو المسلسلات و حدد المشكل الذي تعاني منه و العلاج الذي تحتاجه.

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 الخامس

هدف الدرس

أن تكون في نهايته قادرا على تطبيق منهجية CEOPA على الحالات

من أجل إتقانها بشكل تام و توظيفها بعد التخرج في جلساتك

الاستشارية

درجة تمكنك من الدرس



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

[illegible]

تذكير بمنهجية CEOPA

الحالة

.....

.....

.....

.....

.....

المرحلة الأولى

• الأولويات

أولويات السن	المعدلات	الأولويات الخاصة

● السلوكيات المتوقعة

.....

.....

.....

.....

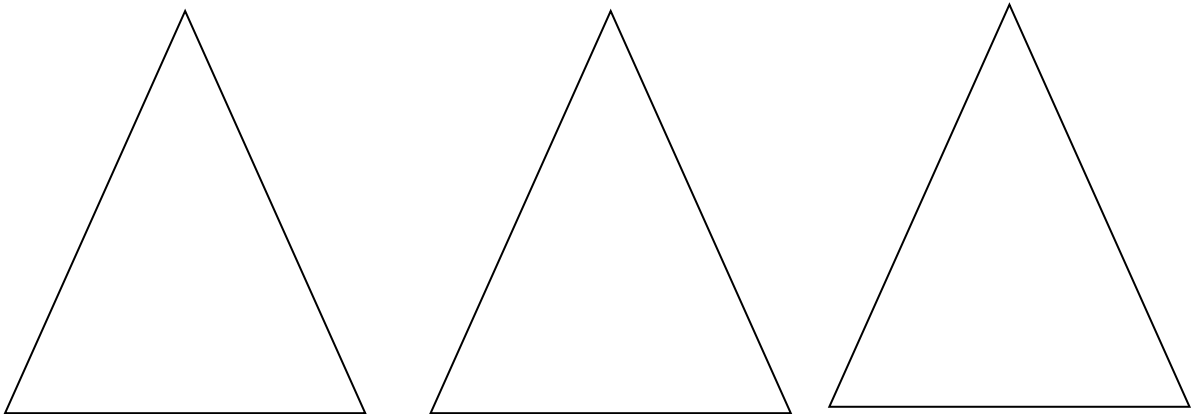
.....

.....

● الاحتياجات

.....

.....



● التموضع

.....

.....

الأفكار	السلوكيات	البرامج	القناعات

مرحلة تحديد الهدف

.....

.....

● نقطة الوصول

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

● نقطة الانطلاق

-
-

- مرحلة اقتراح الحلول

-
-

● تنوع الحلول

1.
2.
3.
4.
5.
6.

● تحديد مميزات وعيوب كل حل

سلبيات تنفيذ الحل	ايجابية تنفيذ الحل
سلبيات عدم تنفيذ الحل	ايجابية عدم تنفيذ الحل

ملاحظات

تطبيقات الدرس الخامس

1. اختر كل يوم مشكلا من مشاكلك ثم طبق عليه ما درسناه.
2. اختر كل يوم مشكلا من مشاكل أحد معارفك ثم طبق عليه ما درسناه.
3. خذ كل يوم أحد الشخصيات في الأفلام أو المسلسلات ثم طبق عليه ما درسناه في خيالك.

راقب نفسك كل يوم و ضع درجة تطبيقك

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

[illegible]

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		

المحور الثاني من التكوين التدريب الجماعي

الدرس السادس

هدف الدرس

أن تكون مجيدا لتقنيات إلقاء دورة تدريبية و تقديمها من أجل إتقانها
بشكل تام و توظيفها بعد التخرج في حياتك المهنية

درجة تمكنك من الدرس



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

[illegible]

ملاحظات التطبيق 1

ملاحظات التطبيق 2

61

تطبيقات الدرس السادس

1. طبق بشكل يومي كل ما درسناه مع تسجيل نفسك.
2. اختر كل يوم مجموعة من معارفك ثم طبق معها ما درسناه.
3. خذ كل يوم شريط فيديو لأحد المدربين وراقب تقنيات إلقاءه.

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

أن تكون مجيدا لتقنيات إعداد دورة تدريبية من أجل إتقانها بشكل تام و
توظيفها بعد التخرج في حياتك المهنية و إتقان تقنيات التعامل مع
المشاغب في دوراتك التدريبية

درجة تمكنك من الدرس



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

This image shows a full page of a notebook or worksheet template. It consists of approximately 20 evenly spaced horizontal dashed lines across the entire width of the page, providing a guide for handwriting practice. The background is plain white, and there are no margins, text, or other markings present.

ملاحظات التطبيق 1

Handwriting practice lines for the application notes.

ملاحظات التطبيق 2

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

ملاحظات

تطبيقات الدرس السابع

1. اختر كل يوم موضوعا وطبق عليه ما درسناه.
2. اختر كل يوم مجموعة من معارفك ثم قدم لهم دورة تدريبية
دون إعداد قبلي.
3. خذ كل يوم شريط فيديو لأحد المدربين و حدد القوالب التدريبية
التي استعملها في دورته.

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 :

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

أعد قراءة الفصل الثاني من الدليل واستخرج جميع
الأسئلة العالقة لديك

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

أعد قراءة الفصل الثاني من الدليل ثم ارسم خطاطة له

[illegible]

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		

المحور الثالث من التكوين تطبيقات على أرض الواقع

الدرس الثامن

هدف الدرس

أن تمر من المستوى النظري و التطبيقي للتكوين في الجلسات
الإستشارية إلى المستوى العملي الذي سوف تحتك فيه بواقع عالم
الكوتشينغ و تكون بذلك قد وضعت قدمك الأولى في طريق الاحتراف

درجة تمكنك من الدرس



تقرير الجلسة العلاجية الأولى

ملاحظات

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.

خلاصة الحصة :

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

أسئلة عالقة :

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

الدرس السادس

هدف الدرس

أن تمر من المستوى النظري و التطبيقي للتكوين في الجلسات
الإستشارية إلى المستوى العملي الذي سوف تحتك فيه بواقع عالم
الكوتشينغ و تكون بذلك قد وضعت قدمك الأولى في طريق الاحتراف

درجة تمكنك من الدرس



تقرير الجلسة العلاجية الأولى

ملاحظات

ملاحظات

خلاصة الحصة :

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

أسئلة عالقة :

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

الدرس التاسع

هدف الدرس

في نهاية هذا الدرس سوف تكون
توضيف القوالب التدريبية
وطرق التعامل مع الامشاغب

درجة تمكنك من الدرس



تقرير الجلسة العلاجية الأولى

ملاحظات

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.

خلاصة الحصة :

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

أسئلة عالقة :

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

الدرس العاشر

هدف الدرس

أن تمر من المستوى النظري و التطبيقي للتكوين في الدورات التدريبية إلى المستوى العملي الذي سوف تحتك فيه بواقع عالم الكوتشينغ و تكون بذلك قد وضعت قدمك الأولى في طريق الاحتراف

درجة تمكنك من الدرس



تقرير الدورة التدريبية الأولى

ملاحظات

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.

خلاصة الحصة :

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

أسئلة عالقة :

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

الدرس الحادي عشر

هدف الدرس

أن تمر من المستوى النظري و التطبيقي للتكوين في الدورات التدريبية إلى المستوى العملي الذي سوف تحتك فيه بواقع عالم الكوتشينغ و تكون بذلك قد وضعت قدمك الأولى في طريق الاحتراف

درجة تمكنك من الدرس



تقرير الدورة التدريبية الثانية

ملاحظات

ملاحظات

خلاصة الحصة :

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

أسئلة عالقة :

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

[illegible]

أعد قراءة الفصل الثالث من الدليل ثم ارسم خطاطة له

[illegible]

التقويم الثالث :

اقرأ الأسئلة جيداً ثم ضع علامة في المكان المناسب

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

خاتمة

باجتيازك كل فصول هذا الدليل تكون قد أصبحت
كوتش ضابطا للآليات الأولية التي تمكنك من تقديم
دورات تدريبية للعموم و جلسات استشارية تساعد من
خلالها عموم زبائنك على تجاوز مشاكلهم و
صعوباتهم الحياتية.

و تذكر دائما أن هذه المهنة النبيلة و السامية تحتاج
من ممتنها إخلاصا و عملا متواصلا.

إن جوهر الكوتشينغ و لبه يتلخص بالأساس في
احترام أخلاقياته و الحرص على التكوين و التأهيل
الدائمين.

و لا تنس أن الشيء الوحيد الذي يزداد بإعطائه هو
العلم فابذله في كل زمان و مكان و مع من وجدت.

BUREAU



☎ 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