



CENTRE MIKDAD DE COACHING

كتاب النكويين

MANUEL DE FORMATION



1
NIVEAU

ممارس ذاتي

AUTO-PRATICIEN

COACH EXPERT
MOHAMED MIKDAD



دليل تكوين ممارس ذاتي في الكوتشينغ

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

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 .

ممارس ذاتي في سطور

مما لا شك فيه أن أول ما يجب الإشتغال عليه في مجال الكوتشينغ هو الذات حيث أن الكوتش يجب أن يشتغل على قدراته ومهاراته الشخصية في البداية.

والممارس الذاتي تتكون من كلمتين: ممارس و تعني مطبق. و ذاتي تعني النفس يعني انه من خلال هذا المستوى تكون مطبقا لقواعد ومهارات الكوتشينغ على نفسك.

ولهذا وضعنا مجموعة من التطبيقات لتساعدك على ذلك.

وفي حقيقة الأمر هذا المستوى من التكوين يجب أن يدرس لجميع الأشخاص لما له من أهمية قصوى للفرد أو للمجتمع.

ورقة المعلومات

الاسم الكامل :

رقم الهاتف :

سنة التكوين :

مركز التكوين :

المكون المشرف :

الدرس الأول

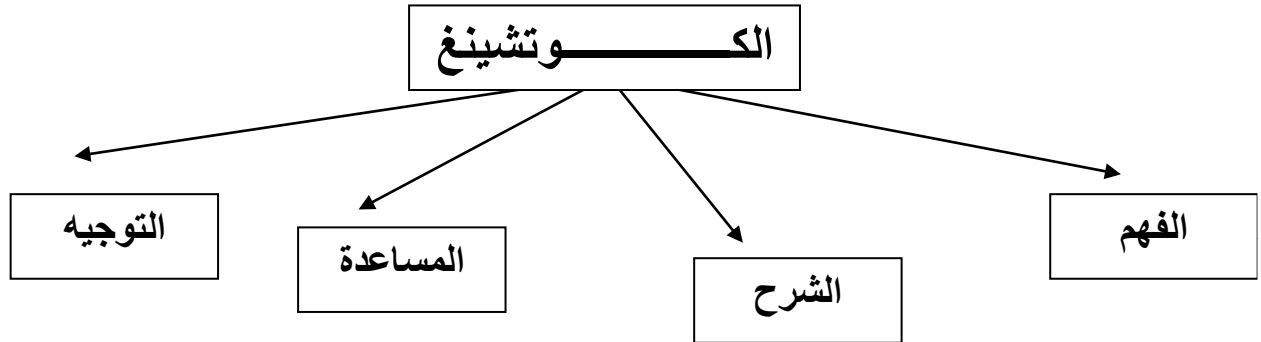
هدف الدرس

أن تكون في نهايته ضابطاً لمفهوم الكوتشينغ وقادراً على التفريق بينه وبين الطب النفسي والتحليل النفسي كما سوف تتعرف على مدارس الكوتشينغ ومميزات كل واحدة و تتعرف على تاريخ الكواشينغ وأخلاقياته

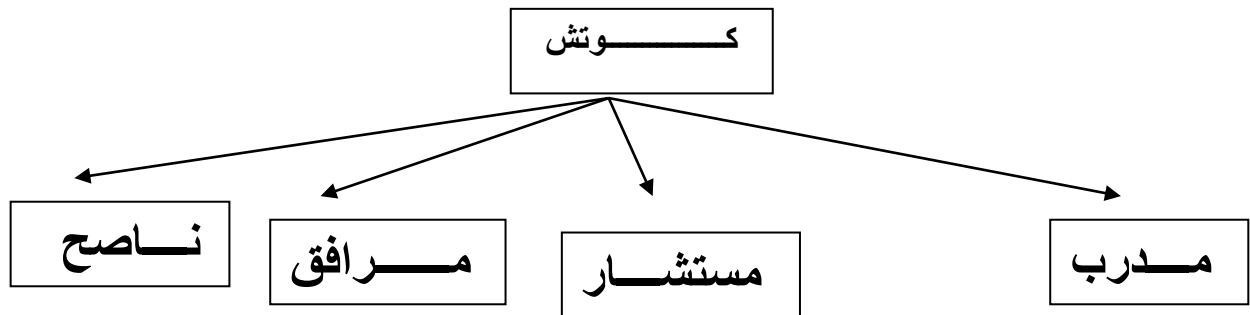
درجة تمكنك من الدرس



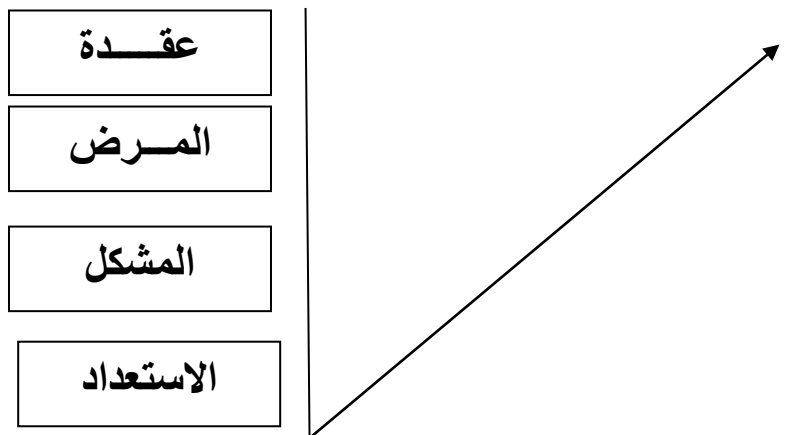
مفهوم الكوتشينغ :



مفهوم الكوتش :



مسار تطور الحالة النفسية :



تاريخ الكوتشينغ :



أخلاقيات المهنة :

المهنية	- - -
السرية	- - -
الاحترام	- - -

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.

التطبيقات :

1- حدد المتدخل بالنسبة للحالات التالية

المتدخل	الحالة
	شخص يعاني من اكتئاب في بدايته
	شخص يعاني من تعثر دراسي بسبب عدم ثقته في نفسه
	شخص يعاني من الأرق

2- إملأ الجدول أسفله

غير موجودة	متوسطة	موجودة	الصفات الواجب توفرها في الكوتش

خلاصة الحصة :

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

أسئلة عالقة :

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

الدرس الثاني

هدف الدرس

أن تكون في نهايته قادرا على التمييز بين الحلم والهدف وضابطا
لخطاظة التغيير ومكوناتها من قدرات ومهارات واختيار للحلول
والطرق ومعرفة أنواع الدوافع وطرق تعامل الإنسان معها
كما سنعطي مفهوما جديدا لكلمة مستحيل

درجة تمكنك من الدرس



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

[illegible]

مفهوم الحلم :

.....

.....

مفهوم الهدف :

.....

.....

الهدف = حلم محدد بدقة

لنحول أحلامنا إلى أهداف نجيب على الأسئلة التالية

1- لماذا ؟

.....

.....

• أنواع الدوافع

- دوافع داخلية:.....
- دوافع خارجية:.....
- دوافع من اجل البقاء:.....

● كيف نتعامل مع الدوافع

-
-
-

2- متى ؟

-
-
-

3- أين ؟

-
-
-

4- ماذا ؟

-
-
-

بإجابتنا على الأسئلة السابقة نكون قد حولنا الحلم إلى هدف
أي أن نقطة الوصول أصبحت واضحة لدينا

نشاط :

ارسم جميع الخطوط المستقيمة الممكنة في الحالتين

الحالة 2



الحالة 1



استنتاج

.....

.....

.....

.....

.....

نقطة الانطلاق

.....

.....

.....

1- القدرات

.....

.....

.....

2- المهارات

.....

.....

.....

ونوظف الجدول التالي لتحديد ما سبق

ضعيف	متوسط	جيد	القدرات أو المهارات
نقيم أنفسنا في كل قدرة و مهارة لتحديد الأهداف الصغرى			ندون كل القدرات و المهارات المطلوبة للوصول إلى الهدف

الطريق

.....

.....

.....

الفرق بين الاختيار والإيجاد

.....

.....

الحل والحل البديل

.....

.....

تذكر دوماً أن

- حلاً واحداً :
- حلين :
- ثلاثة حلول :

موانع النجاح

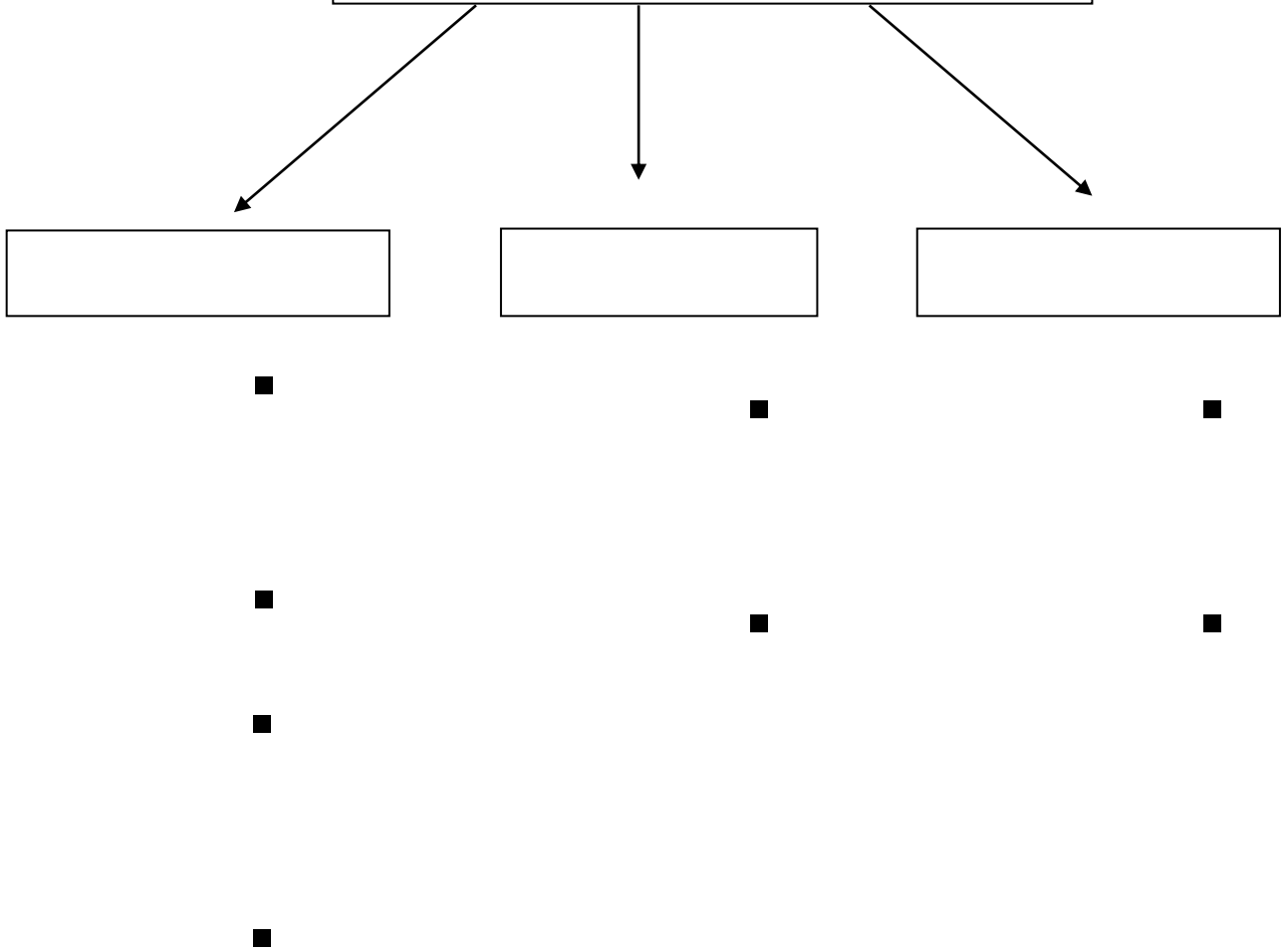
- 1-
- 2-
- 3-

تأويل جديد لمفهوم كلمة مستحيل

مستحيل

من أجل النجاح يلزمنا يقين في الحلم، وسعي عن طريق
تفعيل المهارات والإلتزام بذلك.

خطة التغيير



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.

تطبيقات الدرس الثاني

1. حدد ثلاثة أهداف ترغب في الوصول إليها وطبق عليها خطاطة التغير بجميع تفاصيلها
2. حدد ثلاثة من الدوافع من كل نوع جعلتك تحضر هذا التكوين
3. دون الدوافع التي وصلت لها في التطبيق السابق في ورقة مقوى واجعلها دوما معك

بعد تصحيح التطبيقات ماهي الأخطاء التي ارتكبتها

-
-
-

خلاصة الحصة :

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

أسئلة عالقة :

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

الدرس الثالث

هدف الدرس

أن تكون في نهايته قادرا على معرفة الاحتياجات الإنسانية من خلال
معرفة هرم ماسلو و الإشكالية التي طرحها الكوتش مقدار من اجل
تعديل ذلك الهرم وسوف تتعرف على العلاقة الرابطة بين طبقات
الهرم و كذلك مجموعة من المعلومات الأخرى

درجة تمكنك من الدرس



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

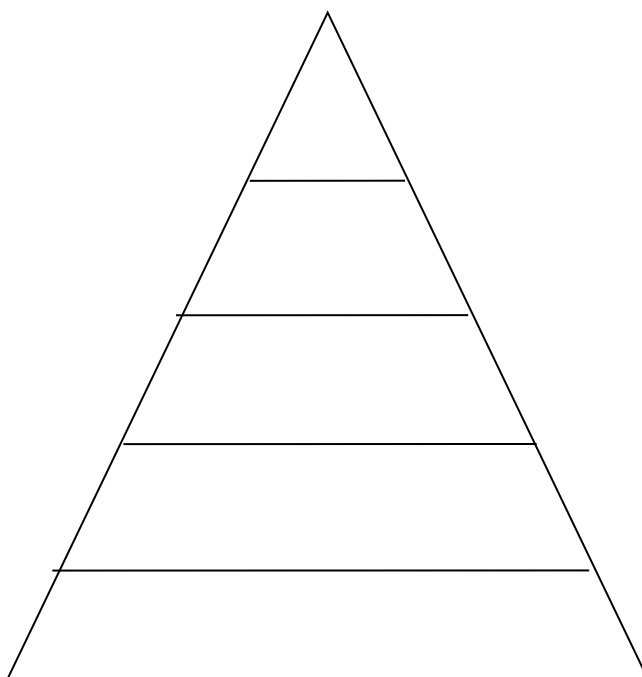
[illegible]

الاحتياجات

.....

.....

الاحتياجات حسب أبراهام ماسلو MASLO



ماسلو

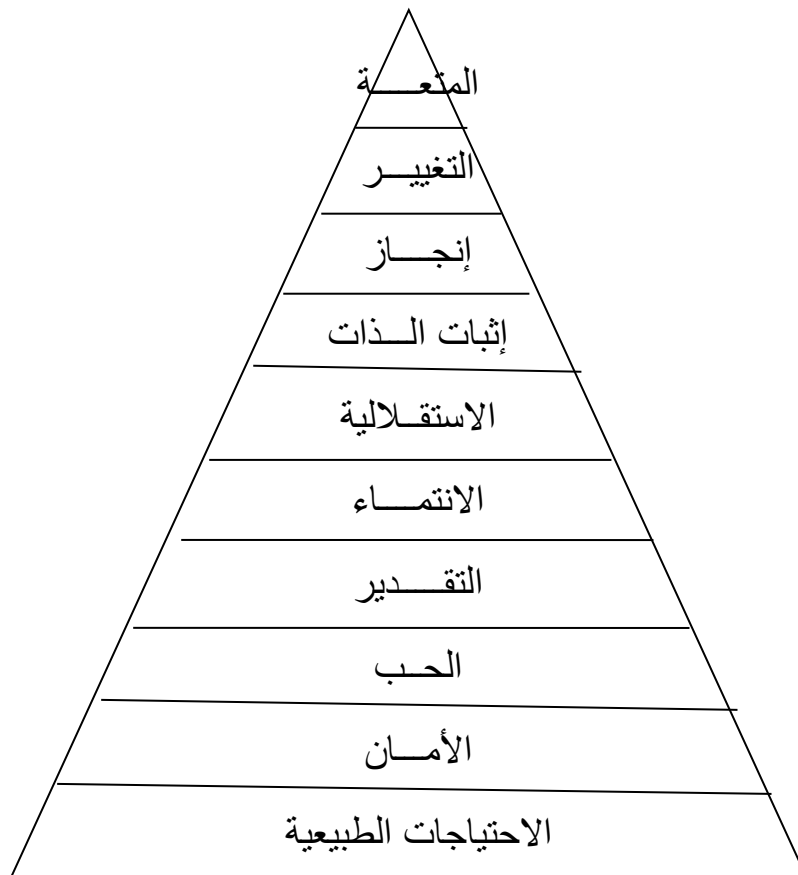
.....

.....

الإشكاليات في هرم ماسلو

- ؟؟
- ؟؟

الاحتياجات حسب مقدار



ملاحظات

.....

.....

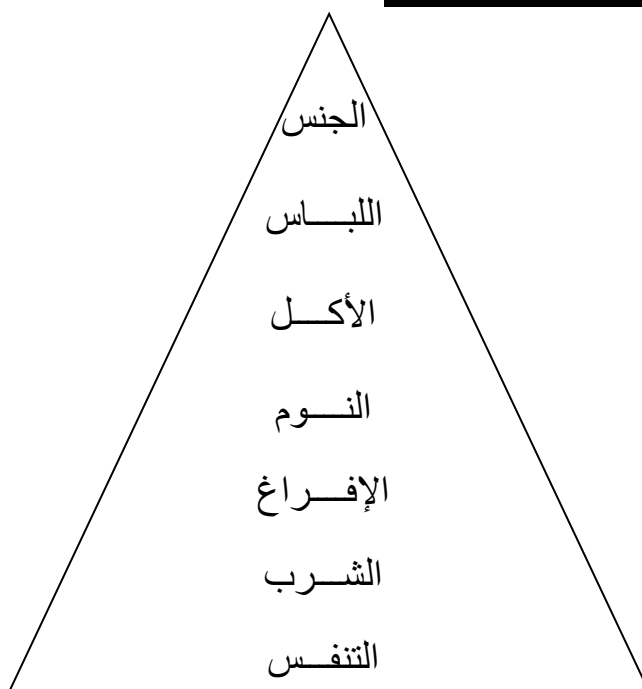
.....

.....

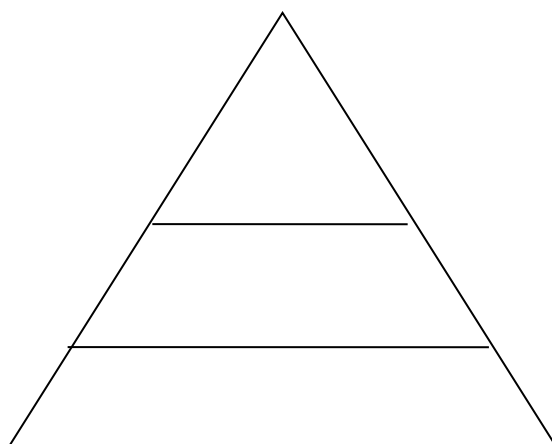
شروط الهرم

-
-

هرم الاحتياجات الطبيعية



مثلث النجاح



[illegible]

تطبيقات الدرس الثالث

1. حدد موقعك في هرم الاحتياجات الإنسانية في علاقتك بأسرتك.
2. حدد ثلاثة أمور في حياتك تجد نفسك فيها في قاعدة الهرم.
3. استحضر نجاحين وصلت فيهما للمتعة ثم وظف الدرس السابق لتبقى في مثلث النجاحات.

بعد تصحيح التطبيقات ماهي الأخطاء التي ارتكبتها

-
-
-

خلاصة الحصة :

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

أسئلة عالقة :

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

الدرس الرابع

هدف الدرس

أن تكون في نهايته قادرا على معرفة المجالات الحياتية و هرمها
والعلاقة الرابطة بينها كما سوف تربط بين هرم الاحتياجات الإنسانية
والأولويات ثم سوف تتعرف على الفرق بين الصواب والخطأ والفشل
والنجاح وسوف تجيد الاشتغال ببوصلة الحياة
ومجموعة من المعلومات الأخرى

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.

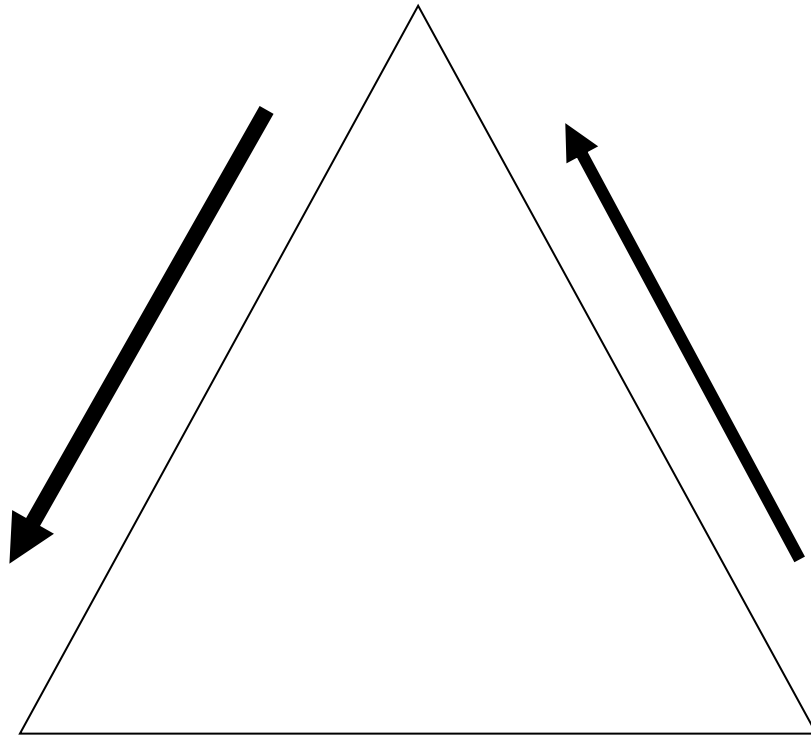
المجالات الحياتية

تطبيق

رتب المجالات الحياتية حسب أهميتها لديك

الروحاني – المالي – الصحي – الذاتي – العائلي – الغيري – المهني

هرم الأولويات



مفهوم النجاح والفشل

.....

.....

.....

.....

.....

مفهوم الخطأ والصواب

.....

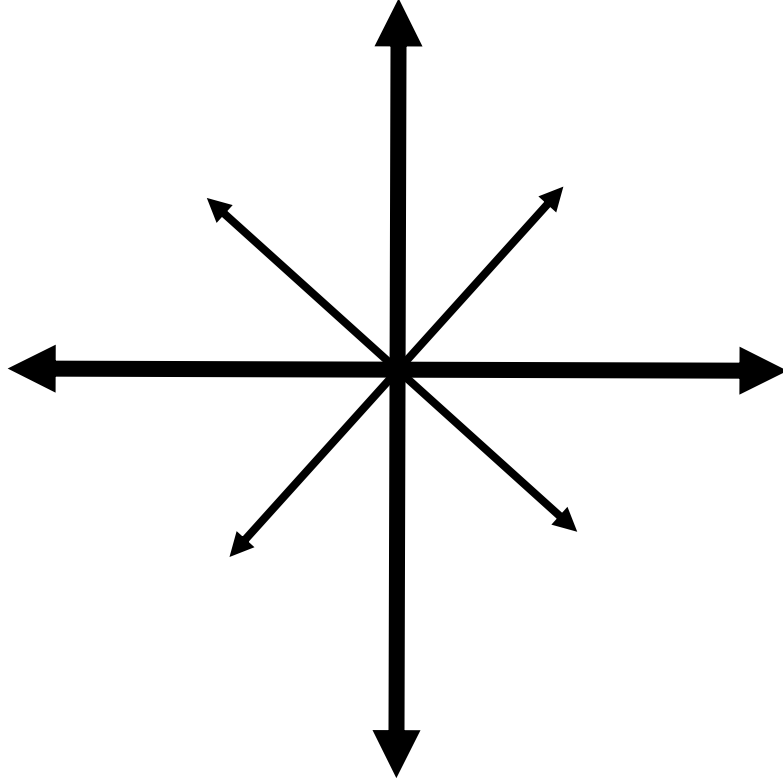
.....

.....

.....

.....

بوصلة الحياة



[illegible]

تطبيقات الدرس الرابع

1. حدد مستوى احتياجاتك في كل مجال
2. حدد موضعك في بوصلة الحياة في غالب الأحيان
3. بناء على جوابك في السؤال السابق وما تطرقنا إليه في الدرس 2 و 3 و 4 حدد كيف يمكن أن تبقى في مثلث النجاح بالنسبة للمجال الذي ترى نفسك ناجحاً فيه

بعد تصحيح التطبيقات ماهي الأخطاء التي ارتكبتها

-
-
-

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		

الدرس الخامس

هدف الدرس

أن تكون في نهايته قادراً على التمييز بين الوعي واللاوعي من خلال مميزات كل واحد كما سوف تتعرف على هرم الإنسان دولة ومبدأ كن عبداً لتسود ومراحل اتخاذ القرار عند كل من الوعي واللاوعي ومجموعة من المعلومات الأخرى

درجة تمكنك من الدرس



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

[illegible]

الوعي واللاوعي

.....

.....

.....

مميزات الوعي و اللاوعي

اللاوعي	الوعي
فعل قديم	فعل جديد
طاقة أقل	طاقة أكبر
رد فعل سريع	رد فعل بطيء
الخيال	الواقع
دائرة الزمن	خط الزمن

مقارنة بين مميزات اللاوعي و طفل 6 سنوات

اللاوعي	طفل 6 سنوات
طاقة أقل	
رد فعل سريع	
الخيال	
دائرة الزمان	

استنتاج

.....

.....

.....

.....

.....

الإنسان دولة

.....

.....

.....

هرم الدولة الإنسانية

مبدأ كن عبداً لتسود

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

• عند الوعي

-1

● عند اللاوعي

-1

.....

.....

.....

.....

.....

[illegible]

تطبيقات الدرس الخامس

- 1- اشتغل خلال هذا الأسبوع بمبدأ كم عبد لتسود
- 2- خلال هذا الأسبوع احرص على أن تكون كل قراراتك بالوعي
- 3- تعامل مع لاوعي كل من تقابله
- 4- ارسم جدولاً تقيم فيه نفسك في كل التطبيقات أعلاه خلال كل يوم لمدة أسبوع

بعد تصحيح التطبيقات ماهي الأخطاء التي ارتكبتها

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

خلاصة الحصة :

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

أسئلة عالقة :

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

الدرس السادس

هدف الدرس

أن تكون في نهايته قادرا على فهم البرمجة اللغوية العصبية أسسها ومميزاتها وما يمكن تطبيقه عليها كما سوف تتعرف على فرضياتها ومؤسسيها وسوف تفهم قوانين عمل الدماغ بجميع تفاصيلها وسوف تصبح قادرا على بناء روابط نفسية وتكسيروها ومجموعة من

المعلومات الأخرى

درجة تمكنك من الدرس



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

[illegible]

البرمجة اللغوية العصبية

.....

.....

.....

معنى الكلمات المكونة لها (PNL)

:P

.....

:N

.....

:L

.....

معنى البرمجة اللغوية العصبية ليس هو معنى مجموع هذه الكلمات

مؤسسى البرمجة اللغوية العصبية

جون غريندر	ريتشارد باندلر

خطاظة البرمجة اللغوية العصبية

فرضيات البرمجة اللغوية العصبية :

.....
.....

كنموزج:

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

قوانين عمل الدماغ

- قانون الصدى:

.....

.....

- قانون التراكمات:

.....

.....

.....

.....

- قانون التعميم:

.....

.....

- قانون الجذب :

.....

.....

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 السادس

1. حدد أربع برامج ترغب في تعديلها
2. احرص خلال هذا الأسبوع على أن تكون ايجابيا في تطبيق قانون الصدى
3. ارسم جدولا تقيم فيه نفسك في كل التطبيقات أعلاه خلال كل يوم لمدة أسبوع

بعد تصحيح التطبيقات ماهي الأخطاء التي ارتكبتها

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

خلاصة الحصة :

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

أسئلة عالقة :

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

الدرس السابع

هدف الدرس

أن تكون في نهايته قادراً على تغيير منظورك للمشاكل في الحياة من خلال فهم سورة الشرح والدوائر المحيطة بالصدر وكذا فهم طريقة اشتغال العقل العاطفي والعقل التحليلي والتعرف على المفهوم المطور للخير والشر ومجموعة من المعلومات الأخرى المهمة

درجة تمكنك من الدرس



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

[illegible]

حل المشاكل

.....

.....

.....

سورة الشرح

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ (1) وَوَضَعْنَا عَنْكَ وِزْرَكَ (2) الَّذِي أَنْقَضَ ظَهْرَكَ (3)
وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ (4) فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (5) إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (6) فَإِذَا
فَرَغْتَ فَأَنْصَبْ (7) وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ (8)

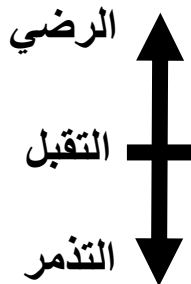
رسم تبسيطي للسورة

العقل العاطفي والعقل التحليلي

كيف يشتغل العقل العاطفي والعقل التحليلي

الفرق بين الرضى والتقبل

معلم الرضى والتقبل



مفهوم الخير والشر

.....

.....

.....

خلاصة عامة عن الخير والشر

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

[illegible]

تطبيقات الدرس السابع

1. حدد أربعة مشاكل تعرقلك في الحياة وطبق عليها سورة الشرح

2. استخدم في كل تصرفاتك لهذا الأسبوع عقلك التحليلي

3. حدد أشياء كنت تعتقد أنها شر وتبين لك من خلال الحصة انه

العكس

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 الثامن

هدف الدرس

أن تكون في نهايته قادرا على التعرف على كيفية تكون الرأي
وأیضا مراحل تطور الفكرة وتقنيات التعامل مع الأفكار الخارجية
وكذا أنواع الجمارك وكيفية تقديم النصيحة

درجة تمكنك من الدرس



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

[illegible]

الرأي

.....

.....

.....

طرق تكون الرأي

• الطريقة 1

.....

.....

• الطريقة 2

.....

.....

• الطريقة 3

.....

.....

تذكر دائما

المنطق والتحليل الشخصي صحيح أحيانا.

المنطق والتحليل العلمي صحيح دائما.

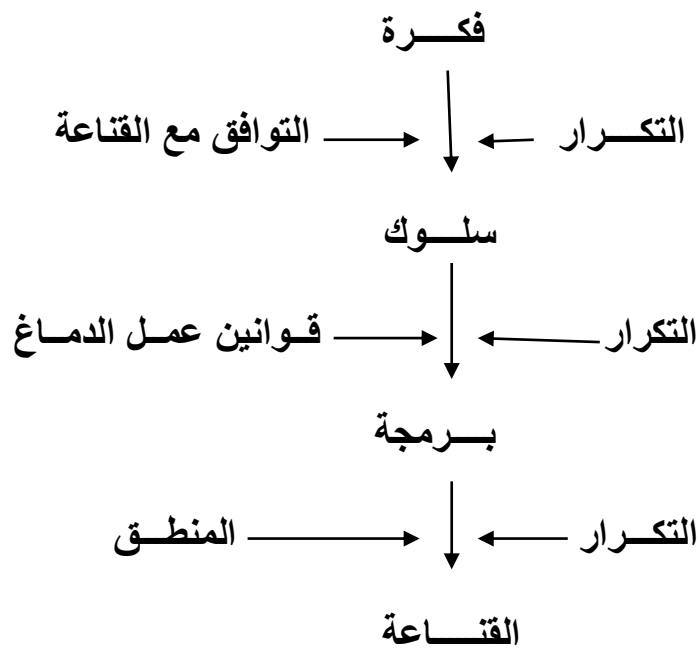
الفكرة

.....

.....

.....

مراحل تطور الفكرة



التعامل مع الأفكار الخارجية

.....

.....

.....

.....

.....

جمارك الدولة الإنسانية

.....

.....

.....

أنواع الجمارك

-

.....

-

.....

-

.....

-

.....

تقديم النصيحة:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

[illegible]

تطبيقات الدرس الثامن

1. لبناء رأيك خلال هذا الأسبوع اعتمد دوما على المسار
2. لا تتناقش في أمر إلا إذا كان لديك العلم الكافي والتزم السكوت في مادون ذلك
3. اجعل جمر كيك هذا الأسبوع من النوع 3

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

أعد قراءة الفصل الثاني من الدليل ثم ارسم خطاطة له

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.

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 التاسع

هدف الدرس

أن تكون في نهايته قادرا على تحسين علاقتك الإنسانية
وذلك انطلاقا من معرفتك بدائرة العلاقات الإنسانية وعلى مدمرات
وبناة العلاقات وسوف تتعرف على أنواع العلاقات الزوجية وعلى
لغات الحب

درجة تمكنك من الدرس



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

[illegible]

العلاقات الإنسانية

.....

.....

.....

دائرة العلاقات الإنسانية

التوقعات

.....

.....

المقارنة

..... •

..... •

..... •

مدمرات العلاقة

- اللوم :
- العتاب :
- عدم تحمل المسؤولية:

بناء العلاقة

- قتل الكرامة :
- إعدام الحساسية :
- حسن التواصل:

أنواع العلاقة الزوجية

- :
- :
- :

لغات الحب

.....

.....

.....

أنواع لغات الحب

- الاهتمام:
- الأعمال الخدمائية:
- كلمات التشجيع:
- اللمس:
- الهدايا:

81

تطبيقات الدرس التاسع

1. حدد موضعك في كل مجال من المجالات الحياتية في دائرة

العلاقة الإنسانية

2. احرص على أن تتجنب مدمرات العلاقة الإنسانية في علاقتك

3. أحرص على أن تكون توقعاتك خلال هذا الأسبوع في اتجاه كل

شيء

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

أن تكون في نهايته قادرا تحسين قدراتك على التواصل مع الغير من خلال معرفتك بالأنظمة التمثيلية ومميزات كل واحد على حدة وسوف تتعرف على أسس التواصل الفعال و طرق تنمية كل نظام تمثيلي وعلى كيفية توظيف الإيحاء في التواصل

درجة تمكنك من الدرس



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

[illegible]

النظام التمثيلي

.....

.....

.....

مصدر الأنظمة التمثيلية

- السمع :
- البصر :
- الشم :
- الذوق :
- اللمس :

مميزات كل نظام

البصري	السمعي	الحسي حركي

تنمية كل نظام تمثيلي

- النظام السمعي :
- النظام البصري :
- النظام الحسي حركي :

التواصل الفعال

المرسل والمرسل إليه	الشرط
النظام التمثيلي	التكلم بنظام تمثيلي لك وللشخص الآخر
مشاكل الشخص	تفادي الحديث في مشاكل الشخص الآخر
الاحتياجات	تقديم كل ما يحتاجه الشخص الآخر
الرؤية الذاتية	دعم الرؤية الذاتية الايجابية ودحض الرؤية الذاتية السلبية

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.

تطبيقات الدرس العاشر

1. حدد نظامك التمثيلي معلا جوابك
2. احرص على تجنب ذكر عيوب من تحاوره هذا الاسبوع
3. طبق مع كل من تتواصل معه خلال هذا الاسبوع شروط التواصل الفعال
4. نمي خلال هذا الاسبوع النظامين الآخرين عندك

راقب نفسك كل يوم و ضع درجة لتطبيقك

اليوم	التطبيق 2	التطبيق 3	التطبيق 4
الاثنين			
الثلاثاء			
الاربعاء			
الخميس			
الجمعة			
السبت			
الأحد			

خلاصة الحصة :

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

أسئلة عالقة :

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

الدرس الحادي عشر

هدف الدرس

أن تكون في نهايته قادرا على تصحيح مجموعة من الأفكار لديك حول
التنمية الذاتية وسوف تتعرف أيضا على أنواع العلاجات وتعريفها

درجة تمكنك من الدرس



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

[illegible]

أفكار خاطئة في التنمية الذاتية

فكرة الفشل مولد للطاقة

•

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

فكرة الكوتش لا يخطئ

•

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

فكرة حب الذات إذا زاد أصبح غرورا

•

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

العلاجات

الحوار العلاجي

-
-
-
-
-
-

العلاج بالايحاء

-
-
-
-
-
-

العلاج بالخط الزمني

-
-
-
-
-
-

العلاج بتغيير المدارك

-
-
-
-
-
-
-

العلاج بالتنمية الذاتية

-
-
-
-
-
-
-

96

خلاصة الحصة :

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

أسئلة عالقة :

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

..... -

[illegible]

١٠ أعد قراءة الفصل الثالث من الدليل ثم ارسم خطاطة له

[illegible]

التقويم الثالث :

اقرأ الأسئلة جيدا ثم ضع علامة في المكان المناسب

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

خاتمة

إن اجتيازك لكل فصول هذا الدليل لهو إشارة واضحة على التغيير الجذري الذي عرفته على المستوى الشخصي و المهني حيث تكون بذلك قد أصبحت ممارسا ذاتيا للكوتشينغ ومؤهلا لولوج التكوين الخاص بالممارس المتقدم والذي سوف يمكنك من مساعدة الأشخاص المحيطين بك

1
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