

خدایا مرا خرج کاری کن که
مرا برای آن آفریدی

ارایه دهنده:
صاحبه نیکمنش



مهارت‌های کوچینگ

Self Mastery تسلط بر خود

مهارت‌های کوچینگ

چگونه خودم بر خودم کنترل داشته باشم

مهارت‌های کوچینگ

چگونه از آشفتگی به آرامش رسیدم؟

مهارت‌های کوچینگ

چرا self Mastery راز موفقیت پنهان است؟

مهارت‌های کوچینگ

به دست آوردن آگاهی عمیق تر از خود

مهارت‌های کوچینگ

دست‌یابی به آزادی

مهارت‌های کوچینگ

غرق شدن در آرامش

مهارت‌های کوچینگ

نگرش ما نسبت به خود، خود واقعی ما را می‌سازد

مهارت‌های کوچینگ

موفقیت دائمی از یک منبع درونی نشأت می‌گیرد

مهارت‌های کوچینگ

درک مهم ترین شخص یعنی خودمان

مهارت‌های کوچینگ

هرم خود آگاهی

بیشتر آگاهییم از آنها

نتیجه



دلیل

کمتر آگاهییم از آنها

مهارت‌های کوچینگ



مهارت‌های کوچینگ

تمرین ۱: شناخت دقیق از شخصیت خود من چه کسی هستم؟

ارزیابی	نقش‌ها
	یک پدر
	یک کارآفرین
	یک همسر
	یک دوست

مهارت‌های کوچینگ

تمرین ۲: چه احساسی نسبت به خودتان دارید؟

(جسم، ظاهر، اخلاق، درون و ...)

مهارت‌های کوچینگ

تمرین ۳: چه چیزی به شما انگیزه می‌دهد؟
چه چیزی شمارا خوشحال می‌کند؟

مهارت‌های کوچینگ

تمرین ۴: بهانه‌هایی که شما را از رسیدن به آرامش عمیق و موفقیت دائمی باز داشته‌اند را بنویسید؟

مهارت‌های کوچینگ

خود کنترلی نیاز به آگاهی دارد

مهارت‌های کوچینگ

قدم اول: کنترل عادت‌ها

. عادات بد خود را بشناسید

. از یک عادت شروع کنید

. از یک نفر کمک بگیرید که به شما یاد آوری کند

مهارت‌های کوچینگ

تمرین ۵: بدترین عادتی که مانع رسیدن
شما به آرزوهایتان است کدام است؟

مهارت‌های کوچینگ

قدم دوم: شناخت محرک‌ها و آنچه
سبب وسوسه شما می‌شود

. شناخت علل هیجان‌ها
. اطلاع به دیگران و کمک خواهی

مهارت‌های کوچینگ

تمرین ۶:

. چه چیزهایی شما را از کوره در می‌برد؟

. چه چیزهایی سبب واکنش غیر طبیعی شما می‌شود؟

مهارت‌های کوچینگ

قدم سوم: کانون توجه

تغییر جهت توجه: توجه خود را از محرک‌های منفی به سوی چیزهای بهتر معطوف کنید

مهارت‌های کوچینگ

قدم چهارم: کنترل کلام

- . انتخاب درست کلمات
- . اصلاح گفت و گوی با خود
- . غیبت

مهارت‌های کوچینگ

تمرین ۷: تغییر ادبیات

مهارت‌های کوچینگ

قدم پنجم : نفوذ کلام

- کم گویی.
- راست گویی.
- شفاف گویی.
- صحیح گویی.
- مثبت گویی.
- تعارف بیش از حد.

مهارت‌های کوچینگ

قدم ششم: کنترل دایره ارتباطات

تأثیر هم نشین هایتان روی ویژگی های
شخصیتی تان بیشتر از ژن های شماست

مهارت‌های کوچینگ

تمرین ۸:۳ نفری که باید ارتباط تان را با
آنها کم کنید نام ببرید

مهارت‌های کوچینگ

قدم هفتم: گمان بد نبردن

. فرض نکنید که دیگران می‌دانند که چه می‌خواهید

. واضح خواسته های تان را به زبان آورید

. به سرعت ناراحتی یا انتظارات تان را شفاف کنید

. درباره آنچه ذهن تان را درگیر کرده سوال بپرسید و از قبل قضاوت نکنید

مهارت‌های کوچینگ

قدم هشتم: آشتی با خود

. فکر بد درباره خود (خود انگاره)

. پشیمانی و توبه و بخشش

. بد رفتاری نسبت به خود

. آسیب به خود به دلیل اشتباهات دیگر

. در طلب تحسین دیگران زندگی کردن

. تفکر درباره قضاوت دیگران از ما

مهارت‌های کوچینگ

قدم نهم: شکرگزاری و قدردانی

. چشم‌ها را در برابر دارایی‌ها و نعمت باز کنید

. مرتب آنها را حس کنید

. بصورت عملی شکرگزاری کنید

. و قدردانی در مقابل آینده

مهارت‌های کوچینگ

قدم دهم: خدمت به دیگران (کشف رسالت واقعی خود)

دنیایی که تحویل گرفتین و دنیایی که تحویل میدی چه فرقی باهم کرده؟

مهارت‌های کوچینگ

قدم یازدهم: به خود نگرفتن

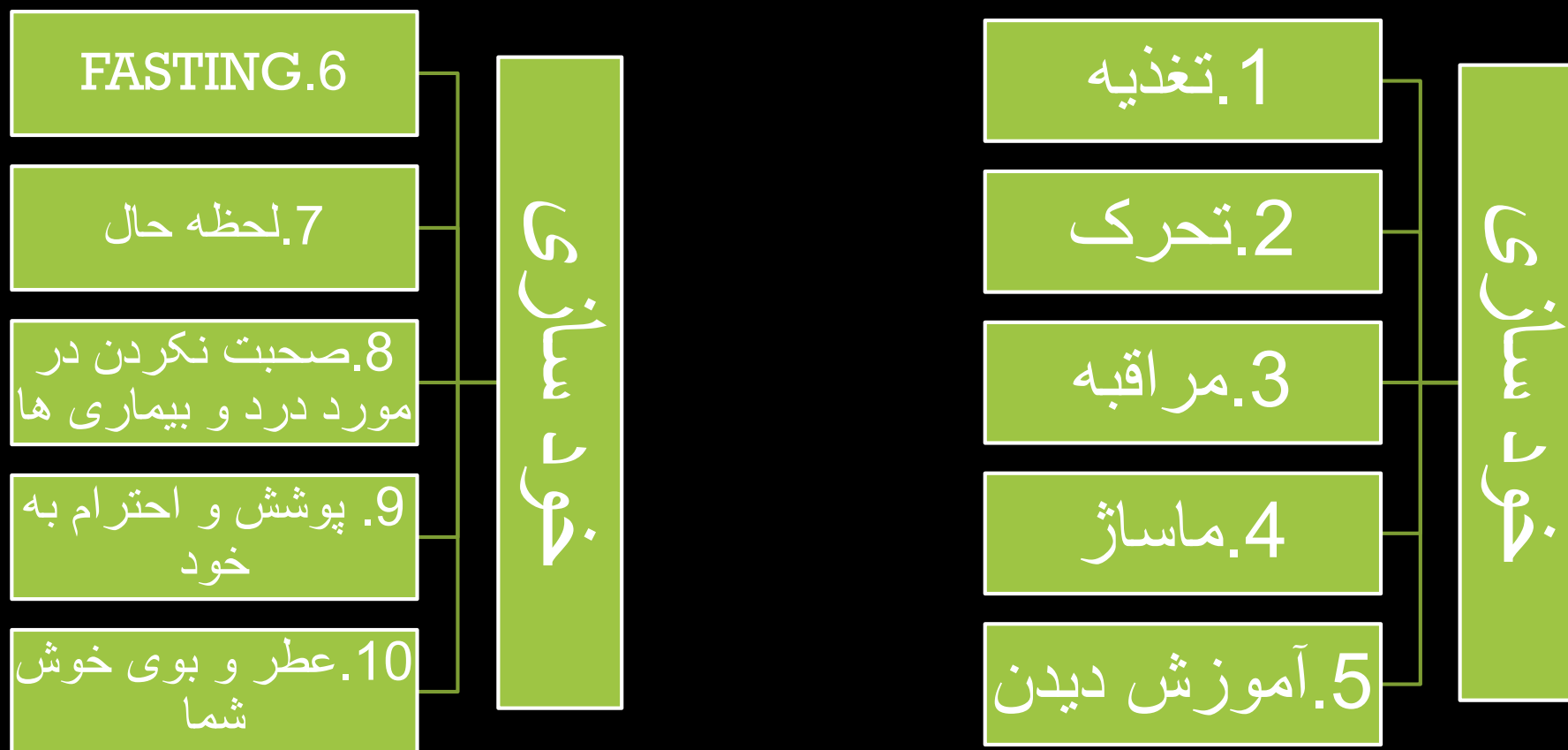
. آنچه دیگران می‌گویند انعکاس درون خود آنهاست و به شما مربوط نیست

. دلیل رفتار و کارهای ناشایستی که دیگران انجام می‌دهند، شما نیستند

. اجازه ورود درد و رنج به دلیل حرف یا رفتار دیگران، به ذهن خود ندهید

مهارت‌های کوچینگ

تکنیک‌های کوچک برای تسلط بر خود



خود سازی

11. دفتر اهداف و برنامه ریزی و موفقیت های من

12. ارزیابی خود (3 شاخص)

13. همراه موفقیت

14. خواب کافی (نه زیاد)

15. سکوت و تنهایی (خلوت کردن با خود)

خود سازی

16. سفر و جدایی از روزمرگی

17. طبیعت گردی

18. سرتان را خلوت کنید

تعادل در زندگی . 19.
SELF MASTRY نتیجه

این پایان راه نیست

باید این راه را
چندین بار تکرار کنید

از توجه شما سپاس گزارم

📷 Sahebe_nikmanesh

