

تدريب الحياة

بقلم:

م: ياسمين ابو الحسن



تدريب الحياة

اهداء

اهدي هذه الدراسة لكل انسان يحس انه يستطيع ان يحيا حياة اسعد وافضل واكثر توازنا.

الي كل انسان يعرف حق المعرفة ان الله لم يخلقنا لنشقي بل لنسعد ونسعد غيرنا من البشر والمخلوقات.

والاية الكريمة التي تقول "لقد خلقنا الانسان في كبد" ليس معناها تعاسة وشقاء بل عمل وسعي وجهاد للنفس قبل اي

جهد اخر.

الي كل انسان عنده القدرة والشجاعة علي مواجهة مشاكله والسعي لحلها.

لكل انسان يقدر ويحترم انسانته وادميته.

وقتنا الله وياكم الي ما فيه الخير لنا جميعا.

مهندسة/ ياسمين ابوالحسن مديرة حياة

مؤسسة ورئيس هابي فاميلي إنستيتوت

احتياج متزايد لتدريب الحياة:

AGrowing Need For Life Coaching

تتسم حياتنا بالانقاع السريع جدا الذي يفقدنا في كثير من الاحيان احساسنا بالاتجاهات فنحسنا من نومنا لنذهب للاعمالنا واتخذنا الصراعات اليومية ورتبنا في تلبية احتياجاتنا

المادية المحسوسة والمحسوبة.

منا من يعود لمنزله حتي يبدأ أنشطة اخرى كتلبية احتياجات المنزل والاولاد ومنا من يجرفه الخوف والرغبة في تأمين نفسه

وعائلته الي الاستقرار في عمله اكثر واكثر.

ومع توافر المال اللازم للعيشة لانهاد ولا تتوقف ولا تأخذ برهة للتفكير بل تزداد رغبتنا في امتلاك اشياء اكثر واقتناء اشياء

مختلفة قد تكون بحثا عن سعادة مفقودة واحساس بالراحة والاطمئنان.

ومع هذا لانتاج وتزداد الوحدة والقلق والحيرة بل تبعد المسافات وتخلق جدرانا بين البشر حتي في المنزل الواحد وحتى

في الغرف ذاتها وان حدثت المعجزة وتوفقنا للحظة نتفقد من حولنا وننتقد احسيسنا فنجد الشعور بالوحدة والفريه والحنز

هو ما يعترينا ونحاول ان نتكلم فلا نجد للكلام جدوي في التغيير نسأل اهل الاصداقاء ولا نجد سوي نقد واتهام بالتقصير

او اقتراحات وخبرات لاتناسبنا ولا نستطيع الاخذ بها.

ماذا نفعل؟

●هل يجدي الهروب داخل المتطلبات اليومية الحياتية؟

●هل يجدي الهروب الي الصلاة والصيام والعبادات الدينية؟

× ماذا لايحدث تغيير؟

●لماذا نحس بالعجز؟

●لماذا نحس بالآلم والمرارة؟

●لماذا لانضحك مليه فكلوبنا وعقولنا؟

من هنا نشأ الاحتياج الي مدرب الحياة

ماوسفناه هو مايجس به اغلب الناس وليس من الطبيعي ان يكون كل البشر مرضي نفسيين فهل هو عمل من قبل دولة

اخرى؟ لايس صحيحا الان الاحساس ذات عام في كل الدول والمجتمعات الغنية والفقيرة.

●ماذا تحتاج من مدرب الحياة؟

●هل هو اكثر علما؟

●هل سيخبرنا ماذا نفعل؟

●هل يملك وصفة سحرية؟

●هل يعطي دواء؟

●كيف يستطيع ان يساعدني انا واخي واختي واصدقائي؟

●هل كل مشاكلنا متشابهة؟

●هل يوجد حل واحد؟

●هل هو حل جديد؟

●كيف اعرف انه يناسبني؟

●هل هو موثوق به؟ اين اجده؟

●هل لابد من مواجهة شخصية؟

اسئلة واسئلة وسئالات... تزيد الاجابة تابع القراءة و اجبت بنفسك خلال شبكة المعلومات او جرب بنفسك جلسة مجانية

هدية من اول مدوية حياة في مصر.

اقبل الدعوة الخلفية وردد موعدك كن ايجابيا الان خذ قرارك ابدا اول خطوة نحو حياة افضل اسعد اكثر توازنا.

من هو مدرب الحياة

ما هو تدريب الحياة؟

What Is coaching?

تعرف منظمة التدريب العالمية (ICF) تدريب الحياة بأنه:

تدريب الحياة هو علاقة احترافية مستمرة تساعد الناس علي احدث نتائج واثقة واستثنائية في مجري حياتهم الشخصية

والمهنية والعلمية.

خلال عملية التدريب يعم العميل فهمه لشخصه وادائه في مختلف المجالات وبالتالي يقوم بتحسين جودة حياته.

في كل لقاء (سواء شخصي تليفوني او خلال البريد الالكتروني والآنترنت) يختار العميل موضوع الحوار بينما يقوم المدرب

بالانصات والمشاركة بالملاحظات والاستلة.

هذا التداخل يخلق وضوحا للرؤية لدي العميل ويحمسه لاتخاذ خطوات تنفيذية.

التدريب يسرع عملية تقدم العميل عن طريق مساعدته علي التركيز بصوره افضل وادراك فرص الاختيار.

التدريب يركز علي حالة العميل في الوقت الحالي وما يريد

العمل ان يفعله او يقدم عليه لتحقيق مايريد ان يكون عليه في

المستقبل مع الادراك بان النتائج المرجوة تعتمد تماما علي

اهداف العميل واختياراته والجهود والاعمال التي يقوم بها

تجاه تحقيق اهدافه بينما يكون دور المدرب هو التأييد والتدعيم

لهذه الخطوات خلال عملية التدريب.

خلال هذه العلاقة يتقدم العميل بسرعة من المشكلة الي الحل من

مجرد معرفة وادراك المشكلة الي اتخاذ خطوات للحل من

الاستسلام للحالة الراهنة الي اقدام والتنفيذ وبالتالي الوصول

لنتائج خلافة في حياته.

الهاتف كوسيلة لجلسات تدريب الحياة.

Why telephone Coaching Sessions?

● اصبح الهاتف وخاصة المحمول من اهم واسرع وسائل الاتصال في عصرنا الحالي.

● تستطيع اجراء الجلسة من اي مكان (عمل، منزل، داخل او خارج المدينة، اثناء العطلات، في السيارة في حالة وجود Hands ferr او ما يماثلها من أدوات)

● الهاتف يمنحك الحرية التامة للتعبير عن ما يتفكك دون الحرج من رؤية انفعالات من يستمع اليك الظاهرة علي وجهه من دهشة

تعجب موافقة او اعتراض وبالتالي تستطيع التحدث بحرية تامة.

● تمنحك هذه الوسيلة مزيدا من السرية والاطمئنان وبالتالي تتكلم من التعبير بوضوح عما بداخلك.

● بالنسبة لمرب الحياة حين يكون الهاتف هو مصدر الاتصال يكون التركيز التام علي ما يحويه الكلام واختيار الالفاظ ونبرة

الصوت والذي يساعد مدرب الحياة علي فهم اعماق دون التأثير او التشتيت بظهور خارجي او انفعالات العميل الظاهرة والتي

يجبها الهاتف.

● تبني هذه الجلسات علي صدق تام وسرية كاملة بين العميل ومدرب الحياة.

● يعتمد التقدم من جلسة لآخري علي مايتخذه العميل من خطوات واعمال وضعف كأهداف من قبل العميل وحد لها بنفسه

توقيتها وطرق قياسها بالتعاون مع مدرب الحياة.

من يريد مدرب حياة؟

Coaching is for you are

× انسان يري ان دوره في الحياة اكبر بكثير من مجرد الدور الفردي او الأسري.

● انسان يود استحداث تطوير في شخصيته اما سعيا وراء تقدم في مهنته او لتحسين مستوي علاقاته الشخصية مع من

حوله من اصداقاء اصدقاء او افراد العائلة.

● انسان يبحث عن فريق امين يثق به علي اسراره واحاسيسه ويعينه علي الاخذ بزمام اموره.

● انسان يبحث عن هدف جديد ببدلها او هوية تعيد له الثقة بنفسه

● انسان يحس بالملل ولايعرف لماذا ويريد ان يتخلص من هذا الشعور وينمي احساسه بالنعيم

● انسان وجد الهدف الذي يسعى اليه في حياته ولكنه يحتاج الي من يثق في قدرته علي تنفيذ الهدف ومن يثبتته علي هذا

الطريق في ساعات الاجابات او الياس

● انسان يبحث عن مشاركة الراي والنصيحة دون التجبرم او اصدار احكام او نقد

● انسان يحس بالوحدة ويشعر باحاسيس متناقضة تجاه من يهتم بامرهم من اصداقاء او اسرة او غيرهم.

● المجال يتسع لجميع من يريد احداث تأثير ايجابي علي المجتمع.

هابي فاميلي إنستيتوت

happy Family Institute

هي مؤسسة علي شبكة المعلومات مصرية الجنسية وهي الابرلي من مصر التي تقدم خدمة تدريب الحياة وتؤمن بان التغيير

للأحسن يبدأ من داخل كل منا حتي نحقق مجتمعنا افضل لايد ان نبدأ بإحداث تغييرات ايجابية بسيطة جدا في انفسنا الواحدة

تلو الأخرى ومع العمل الجاد والاصرار والاستمتاع بهذه الرحلة الداخلية لكل منا يستطيع كل منا ان يكتشف ما خلق له ودوره

في هذا المجتمع.

بعدها فقط يبدأ كل منا في وضع خطة لتنفيذ ما خلق له خطة قابلة للتحقيق وميمنية علي اسس علمية ومتوافقة معك انت لانها

خطتك انت لذا فان تحقيقها مؤكدا طالما بدأت ماتحتاجه من نية جهد صادق فكل حافظ ووقت وغيرها من الموارد اللازمة للتنفيذ.

دعوة لجلسة تدريب حياة مجانية:

خلال ثلاثين دقيقة كاملة سوف تكون معك تمام علي الهاتف خصص لنا وقتك او يشغل بانك او تحدث له عن اجابة بداخلك.

من دعوي واحاسيسه ومخاوف

سوف اسأل بعض الاسئلة للتأكد من فهمي لما تريد انت تعبر عنه للتأكد ان هذا هو ماتحسه او تخشاه او يقلق لمعرفة من اين

يأتي وكيف تستطيع مواجهته ايضا سوف اخبرك بملاحظاتني اريدت وخبرتي ايضا ان اردت مشاركتني بها اطل هذا يساعذك

علي الوصول لاهداف واقفال ان بدأت في اتخاذها اصبحت علي الطريق لحل هذه النقاط.

بعد ثلاثين دقيقة سوف اطلب منك ان تتخذ قرار اما بالحجز لأي من برامجانا او اكتفانك بهذه الرحلة مع اكتساب كل منا صديق

جديد.

الهدف من الجلسة المجانية:

● التعرف بين مدوية الحياة "ياسمين" وبيتك.

● منحك فرصة للتعرف علي فكرة تدريب الحياة وتجربتها فعليا

كهدية من هابي فاميلي إنستيتوت "happy Family Institute"

● تعتبر هذه الجلسة مقياس ومؤشر لمدي التوافق بينك وبين

مدوية الحياة علي مستوي الشخصيات.

في حالة التوافق بين الطرفين يتم حجز اي من البرامج التدريبية

التاحة والتي تعرضها مدوية الحياة في نهاية الجلسة حسب

اختيار العميل

التجهيز للجلسة:

● للاستفادة من هذه الهدية رجاء اعتبار هذه الجلسة الهاتفية

اجتماعا مطلقا اي التأكد من عدم وجود ما يشتت انتباهك او

تركيزك عن هذه الجلسة كمكالمات اخرى، اطفال، تليفزيون او اي

شيء اخر يكون له نفس التأثير.

ملحوظة:

تدريب الحياة ليس علاجا نفسيا او طبيا ولايجل محل اي منها.

يعتبر هذا المجال منطبق من علوم السلوكيات BehavioralSci-ence.

المدى
المك

متابعة- مشير

استضاف

التابعة لم

فاعليات

لتكنولوجيا

«التطبيقا

والكتبات وت

نظمته ش

والمعلومات

منها البر

التكنولوجيا

المعلومات

ومنظور ال

ومراكز

التكنولوجيا

والمعلومات

الاتصالات

العلاج ال

المكتبه ومرا

الرقمية والا

في ظل التط

ومتطلبات ا

المقتنيات با

غير التقليدي

ونظم الأخر

تكنولوجيا ا

كما اقيم

عمل بعنوان

مجتمع العلم

الهدف الي

التعرف

المعرضة و

في مجتم

واختزال وان

الندوة

اقامت المك

البيدب

عبدالعال-

والطب البيد

بالنهضة الذ

في وقتنا ال

نص

كتبت ليلى ال

اشكر ربك

ولا تقرا بعد

وتذكر ان ر

عش مع

توكل عل

وأرض بحد

عليه فهو حد

× حافظ ع

واكثر الم

نفسك الم

السرور.

× اياك وال

والهمم وال

وباب الصبا

× دارم علي

اني كنت من

فلها سر

ونبأ عظيم

× لا تشدد

والزم السن

واسلك الو

× اخضع

صديق فية

خلاصك ت

× لا تتأثر

السني الذ

قائه ولا يؤ

× اعلم ان

الوانهم شي

الوانهم شي

العجائب شاهدتها

الاسماء

الاسماء