

قدرت

کوچینگ

مثبت

دکتر لی جی. کولان
جولی دیویس - کولان

مترجمین:

محمدرضا مقدسی

نرگس زمانی

چاپ اول، بهار ۱۴۰۲

۳۰۰ نسخه

ویراستار فنی: فواد انوری

صفحه آرای: فرشته عیسی آبادی

طرح جلد: آزاده پوربافرانی

چاپ و صحافی: دوستان

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.

شابک: ۹-۱۲-۷۶۹۲-۶۲۲-۹۷۸

ISBN: 978-622-7692-12-9

آدرس: تهران، خیابان آذربایجان، بین
رودکی و نواب، پلاک ۶۱۲، طبقه دوم.

تلفن: ۹-۶۶۵۷۶۳۹۷

۱۵ هزار تومان



نشر ویرجا

کالن، لی جوزف

Colan, Lee J. (Lee Joseph)

قدرت کوچینگ مثبت/نویسندگان

لی جی کولان، جولی. دیویس

کولان؛ مترجمین محمدرضا مقدسی،

نرگس زمانی.

تهران: ویرجاوند، ۱۴۰۱.

۱۵۴ص.

۹-۱۲-۷۶۹۲-۶۲۲-۹۷۸

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیفا

عنوان اصلی: The power of

positive coaching: the
mindset and habits to
inspire winning results and
relationships, 2019.

مربیگری زندگی

personal coaching

کالن، لی جی

Colan, Lee J

دیویس کالن، جولی.

Davis-Colan, Julie

مقدسی، محمدرضا، ۱۳۶۴-، مترجم

زمانی، نرگس، ۱۳۵۱-، مترجم

BF۶۳۷

۱۵۸/۳

کتابخانه ملی ۹۱۳۳۸۵۸

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۵.....	پیشگفتار.....
۹.....	کوچینگ هم زمان.....
۱۱.....	قدرت مثبت اندیشی.....
۱۳.....	عادت‌ها و ذهنیت مثبت.....
۱۵.....	بخش اول: طرز فکر کوچینگ مثبت.....
۱۶.....	بهترین‌ها را تصور کنید.....
۱۸.....	مثبت‌اندیشی فضای امکانات را وسیع‌تر می‌کند.....
۱۹.....	ایجاد ذهنیت کوچینگ.....
۲۲.....	فصل اول: افکار خود را بشناسید.....
۲۳.....	ذهن شما، بهترین کامپیوتر شما.....
۲۶.....	در جستجوی کانولی باشید.....
۲۹.....	نقاط کور خود را شناسائی کنید.....
۳۱.....	یک فضای ذهنی برای خود ایجاد کنید.....
۳۴.....	فصل دوم: هدف خود را بشناسید.....
۳۵.....	برقراری رابطه.....
۳۸.....	سرمایه‌گذاری.....
۴۲.....	فصل سوم: ارزش‌های خود را بشناسید.....
۴۳.....	ارزش‌های مشترک کوچ‌های الهام‌بخش.....
۴۴.....	فونداسیون ارزش‌ها.....
۴۷.....	تصمیمات مبتنی بر ارزش.....
۵۲.....	فصل چهارم: احساسات خود را بشناسید.....
۵۳.....	خودتان را ابراز کنید.....
۵۵.....	احساسات و همدلی.....
۵۷.....	توانایی پاسخگویی.....
۵۹.....	پاسخ‌های خود را مدیریت کنید.....
۶۵.....	بخش دوم: عادت‌های کوچینگ مثبت.....
۷۲.....	فصل پنجم: اولین عادت کوچینگ مثبت.....
۷۴.....	چهار سوال اساسی.....
۷۷.....	سه سوال: چه کسی؟ چه وقت؟ چه چیزی؟.....

۷۸	چهارمین سوال را توضیح دهید، چرا
۸۰	یادگیری در طول مسیر
۸۳	فصل ششم: دومین عادت کوچینگ مثبت
۸۵	سوالات هدفمند
۸۹	صدای سکوت
۸۹	به جای اینکه مهلت تعیین کنید
۹۱	پرسشگری را مدیریت کنید
۹۵	فصل هفتم: سومین عادت کوچینگ مثبت
۹۶	دانش پنهان و دور از چشم
۹۸	کوچک فکر کن
۱۰۱	به سمت پایین بروید تا در کوچینگ اوج بگیرید
۱۰۷	فصل هشتم: چهارمین عادت کوچینگ مثبت
۱۰۷	برای افزایش و تقویت مسئولیت پذیری
۱۰۷	نتایج را اندازه گیری کنید
۱۰۹	شاخص پیشرو - نشانگر تاخیری
۱۱۱	تابلوهای خلاقانه
۱۱۳	اندازه گیری نتایج و رفتارها
۱۱۸	فصل نهم: پنجمین عادت کوچینگ مثبت
۱۲۰	شخصیت پشت چهره کارمند خود را بشناسید
۱۲۱	از پیشرفت کار قدردانی کنید
۱۲۳	صمیمی و خاص
۱۲۵	استفاده از سه واژه برای داشتن روابط همکاری عمیق تر
۱۲۹	پنج عادت کوچینگ مثبت در یک نگاه
۱۳۰	بخش سوم: نقشه شما در بازی کوچینگ
۱۳۲	نقشه برای برنده شدن
۱۳۴	شاگرد خوب - کوچ عالی
۱۳۷	به تیمتان متعهد باشید، نه به خودتان
۱۳۸	از خود یک میراث مثبت به جا بگذارید
۱۴۷	ضمیمه الف: ارزیابی کوچینگ مثبت