



رشد فردی و خودشناسی

به مسیر خودت خوش اومدی

پروین میرزایی

لایف کوچ

دارای مدرک Level 2 مورد تأیید ICF



سلام، خوش اومدی!

خیلی خوشحالم که تصمیم گرفتی برای خودت وقت بذاری و این مسیر رو شروع کنی. همین قدم اول، یعنی اینکه بخوای خودت رو بهتر بشناسی و زندگیت رو آگاهانه‌تر بسازی، یعنی برای خودت ارزش قائلی؛ و این خیلی قشنگه.

کوچینگ یه فضای امنه برای مکث کردن، شنیده شدن و دیدن چیزهایی که توی شلوغی روزمره از چشممون دور می‌مونه. اینجا قرار نیست من به جای تو تصمیم بگیرم یا نسخه‌ی آماده بپیچم. باور دارم جواب‌های اصلی پیش خودته؛ کار من اینه که با سوال‌های درست، گوش دادن عمیق و یه فضای بدون قضاوت کمکت کنم پیدا بشون کنی و تبدیلتون کنی به عمل.

این فایل رو آماده کردم که قبل از شروع، یه تصویر روشن از همکاریمون داشته باشی. اگه سوالی داشتی، راحت بپرس؛ هیچ سوالی کوچیک یا بی‌اهمیت نیست.

قبل از جلسه‌ی اول

- ✓ این فایل رو با حوصله بخون.
- ✓ یه کم فکر کن: دوست داری آخر این مسیر چی توی زندگیت فرق کرده باشه؟
- ✓ برای جلسه‌ی آنلاین یه جای آرام، اینترنت خوب و هدفون آماده کن.

مشتاقم این سفر رو با تو شروع کنم.

با مهر، پروین

من پروینم



لایف کوچ در حوزه‌ی رشد فردی و خودشناسی هستم و مدرک Level 2 مورد تأیید فدراسیون بین‌المللی کوچینگ (ICF) رو دارم.

کوچ شدم چون دلم می‌خواست با آدم‌ها ارتباط عمیق‌تر و واقعی‌تری داشته باشم. کوچینگ برای من فقط یه شغل نیست؛ مسیری که در وهله‌ی اول به خود من کمک کرده رشد کنم.

چی همراهی من رو متفاوت می‌کنه؟



۹ سال تجربه‌ی کسب‌وکار

۹ ساله دیجیتال مارکترم و به رشد کلی کسب‌وکار کمک کردم. اگه هدفات به کار یا برند شخصیت هم گره خورده، این تجربه یه نگاه عملی و واقع‌بینانه به جلسه‌هامون اضافه می‌کنه.



دانش روان‌شناختی

کلی دوره و مطالعه توی رویکردهای مختلف داشتم که کمک می‌کنه الگوهای فکری و رفتاری رو عمیق‌تر بفهمم:

CBT

ACT

NLP

Schema

TA



اخلاق حرفه‌ای ICF

کارم بر اساس کد اخلاق ICF هست؛ محرمانگی، احترام به انتخاب‌های تو و شفافیت توی همه‌ی مراحل.



ابزارهای روز دنیا

با تکنولوژی‌های روز کار می‌کنم و ازشون استفاده می‌کنم که مسیرمون ساده‌تر و منظم‌تر باشه.

کوچینگ اصلاً چیه؟

ICF کوچینگ رو این طوری تعریف می‌کنه: یه همکاری بین کوچ و مراجع، توی یه فرایند خلاق و فکربرانگیز، که الهام‌بخش مراجع باشه تا توانمندی‌های شخصی و حرفه‌ایش رو به بیشترین حد برسونه.

به زبون ساده: تو متخصص زندگی خودتی، من متخصص فرایند کوچینگ. باهم کار می‌کنیم که ببینی الان کجایی، می‌خوای به کجا برسی، چی جلوت رو گرفته و قدم بعدیت چیه.

کوچینگ چی هست و چی نیست

کوچینگ نیست...	کوچینگ هست...
✗ روان‌درمانی یا درمان اختلال	✓ رو به آینده و هدف و عمل
✗ نصیحت و نسخه‌ی آماده	✓ یه رابطه‌ی برابر و همکارانه
✗ اینکه کوچ جات تصمیم بگیره	✓ کشف جواب‌ها از درون خودت
✗ مشاوره‌ی پزشکی، حقوقی یا مالی	✓ بیشتر شدن خودآگاهی
✗ راه‌حل جادویی و یه‌شبه	✓ فضای امن، محرمانه و بدون قضاوت

نقش من، نقش تو

من...

- عمیق و بدون قضاوت گوش می‌دم
- سوال‌هایی می‌پرسم که نگاه تازه بده
- بازخورد صادقانه و محترمانه می‌دم

تو...

- با صداقت و ذهن باز می‌ای
- موضوع هر جلسه رو خودت انتخاب می‌کنی
- بین جلسه‌ها روی قدم‌ها کار می‌کنی



جلسه‌ها چطوری پیش می‌ره؟

۱ جلسه‌ی معارفه

آشنا می‌شیم، از هدف‌ت حرف می‌زنیم و می‌بینیم این همکاری برات مناسبه یا نه.

۲ روشن کردن هدف

مشخص می‌کنیم کجا می‌خواهی بررسی و از کجا بفهمیم پیشرفت کردی.

۳ جلسه‌های کوچینگ

هر جلسه موضوع رو تو انتخاب می‌کنی؛ از آگاهی می‌رسیم به بینش و از بینش به قدم عملی.

۴ عمل بین جلسه‌ها

رشد واقعی همین‌جاست؛ چیزهایی که کشف کردی رو توی زندگی‌ت امتحان می‌کنی.

۵ مرور و جشن

آخر مسیر پیشرفتت رو مرور می‌کنیم و دستاوردهات رو جشن می‌گیریم.

جزئیات جلسه‌ها

فاصله‌ی جلسه‌ها
معمولاً هفته‌ای یه بار



مدت هر جلسه
۵۰ دقیقه



تعداد جلسه‌ها
حداقل ۶ جلسه پیشنهاد می‌شه
عدد نهایی رو باهم مشخص می‌کنیم



نحوه‌ی برگزاری
آنلاین با Google Meet
یا حضوری در تهران، اگه دوست داشتی



چطوری بیشترین بهره رو ببری؟

۲

صادق باش

اینجا جای خوب جلوه دادن نیست. هرچی واقعی‌تر باشی، کوچینگ اثرش بیشتره.

۱

با موضوع بیا

قبل از هر جلسه چند دقیقه فکر کن امروز می‌خوای روی چی کار کنیم، و یه جمله یادداشتش کن.

۴

یادداشت بنویس

بینش‌ها و قدم‌هایی که توی جلسه بهشون می‌رسی رو بنویس که توی هفته یادت نره.

۳

این ۵۰ دقیقه مال توئه

یه جای آرام انتخاب کن، گوشی رو بی‌صدا کن و بذار کسی مزاحمت نشه.

۶

با خودت مهربون باش

رشد خطی نیست. روزهای سخت و عقب‌گردها هم بخشی از مسیرن و درس خودشون رو دارن.

۵

قدم کوچک بردار

تغییر از قدم‌های کوچک و پیوسته ساخته می‌شه، نه از تصمیم‌های بزرگ یه‌باره.

۷

بازخورد بده

اگه چیزی توی جلسه‌ها برات خوب کار می‌کنه یا نمی‌کنه، بهم بگو تا مسیر رو باهم تنظیم کنیم.

”

تغییر از همون لحظه‌ای شروع می‌شه
که تصمیم می‌گیری خودت رو جدی بگیری.

سوالات متداول

؟ فرق کوچینگ با مشاوره و روان‌درمانی چیه؟

روان‌درمانی بیشتر سراغ التیام زخم‌ها و ریشه‌های گذشته می‌ره. کوچینگ با تکیه بر توانمندی‌های تو، روی حال و آینده، هدف و عمل تمرکز داره. توی کوچینگ جواب‌ها رو خودت کشف می‌کنی.

؟ از کجا بفهمم کوچینگ به دردم می‌خوره؟

اگه می‌خوای خودت رو بهتر بشناسی، سر یه تصمیم موندی یا هدفی داری که بهش نمی‌رسی، کوچینگ می‌تونه کمکت کنه. جلسه‌ی معارفه دقیقاً برای همینه که باهم بسنجیمش.

؟ جلسه‌ی آنلاین به اندازه‌ی حضوری اثر داره؟

آره. کوچینگ آنلاین همون قدر اثرگذاره و راحت‌تر هم هست. اگه تهرانی و حضوری رو ترجیح می‌دی، اونم شدنی.

؟ حرفام واقعاً بین خودمون می‌مونه؟

بله. محرمانگی یکی از اصول اصلی اخلاق ICF هست و جز موارد خیلی استثنایی، مثل خطر جدی برای جون تو یا کسی دیگه، چیزی از جلسه‌ها بیرون نمی‌ره.

؟ اگه وسط مسیر حس کنم جواب نمی‌ده چی؟

حتماً بهم بگو. گاهی با عوض کردن زاویه یا تمرکز، مسیر دوباره جون می‌گیره. اگه هم لازم باشه، کمکت می‌کنم منبع مناسب‌تری پیدا کنی.

راه‌های ارتباط با من

برای هماهنگی جلسه، پرسیدن سوال یا هر چیزی که لازم داشتی، از این راه‌ها می‌تونی بهم پیام بدی:



شماره‌ی تماس
۰۹۳۷ ۹۵۸ ۵۹۲۰



تلگرام
@parwin_mi



کانال تلگرام
t.me/parwinmirzaei



اینستاگرام
@coach.parvin



لینکدین
linkedin.com/in/parvinmirzaei



مشتاق دیدنتم!

ممنونم که بهم اعتماد کردی. این مسیر مال توئه
و من با تمام وجود همراهتم.

پروین میرزایی

لایف کوچ