

کوچینگ گروهی با موضوع

# بی بهانه فقط اقدام

کوچ مرتضی ملاحسینی  
دانش پذیر سطح سه کوچینگ بین المللی  
کوچ سازمانی

تأقرد  
GROWTH ROOM

@mollahoseyni.coach

بهتون تبریک میگم که برای رشد کردن 🌱 بهانه نیاوردین



@mollahoseyni.coach

A man in a dark blue sweater stands at the front of a meeting, smiling and gesturing with his hands. He is addressing a group of five men seated around a wooden table. The seated men are also smiling and looking towards the presenter. One man on the right is using a laptop. A white coffee cup sits on the table. The background is a simple, bright room with a window on the left.

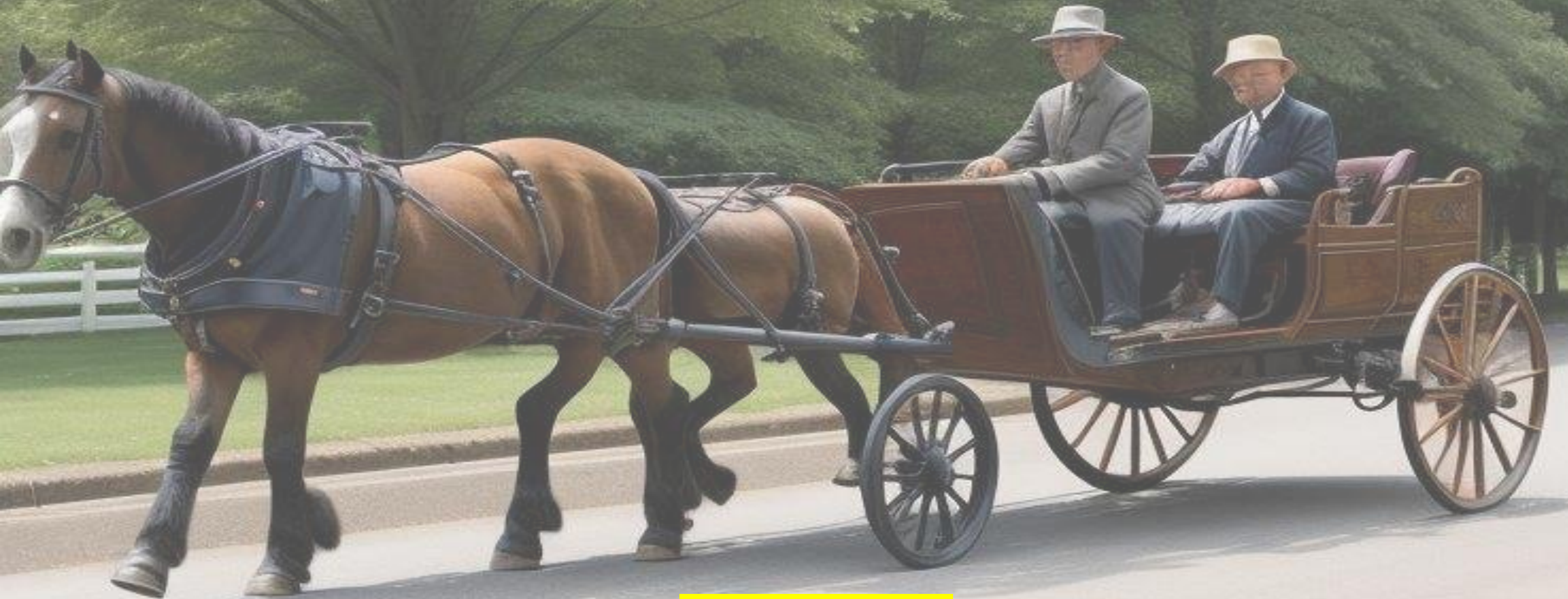
# معرفی خود و اعلام علت حضور

@mollahoseyni.coach

# کوچینگ گروهی و سبک برگزاری



# تاریخچه کوچینگ



@mollahoseyni.coach

## • کوچینگ چیست؟

مهارتی است که به وسیله پرسیدن سوالات قدرتمند برای انسان آگاهی ایجاد میکند تا مسیر درست رو پیدا کند، بهتر تصمیم بگیرد، عملکردش در زندگی شخصی و کاری بهبود یابد

• به زبان ساده فرایندی است که هدف آن بهبود عملکرد است



در فرآیند کوچینگ توجه به ۳ مورد خیلی  
مهمه:

۱- موضوع جلسه

۲- توافق جلسه

۳- معیار جلسه



موضوع: اقدام گرایي و رفع بهانه ها

توافق جلسه: ؟؟؟؟

معیار جلسه: ؟؟؟؟





افقدام گرابی

@mollahoseyni.coach



اهمالکاری



# اهمال کاری چیست؟

به تویق انداختن کارها با **اولویت بالا** تا لحظه آخر به طوری که کار با استرس در

دقیقه ۹۰ انجام میشه

یا اصلا انجام نمیشه

# اهمال کاری

به ما استرس میدهد

اضطراب ایجاد میکند

موجب میشه که همیشه سایه انجام

دادن کارها تو ذهنتون باشه



# برهانه چیست؟



- یک پاسخ منطقی یا غیر منطقی به برای تصمیم نگرفتن یا انجام ندادن کار
- برهانه ها دروغ نیستن بلکه خیلی هاشون درستن

- مثلا میگویم تورمه هیچ کار نکنیم!!!!
- با این که میدونیم تورمه حالا چی کار کنیم

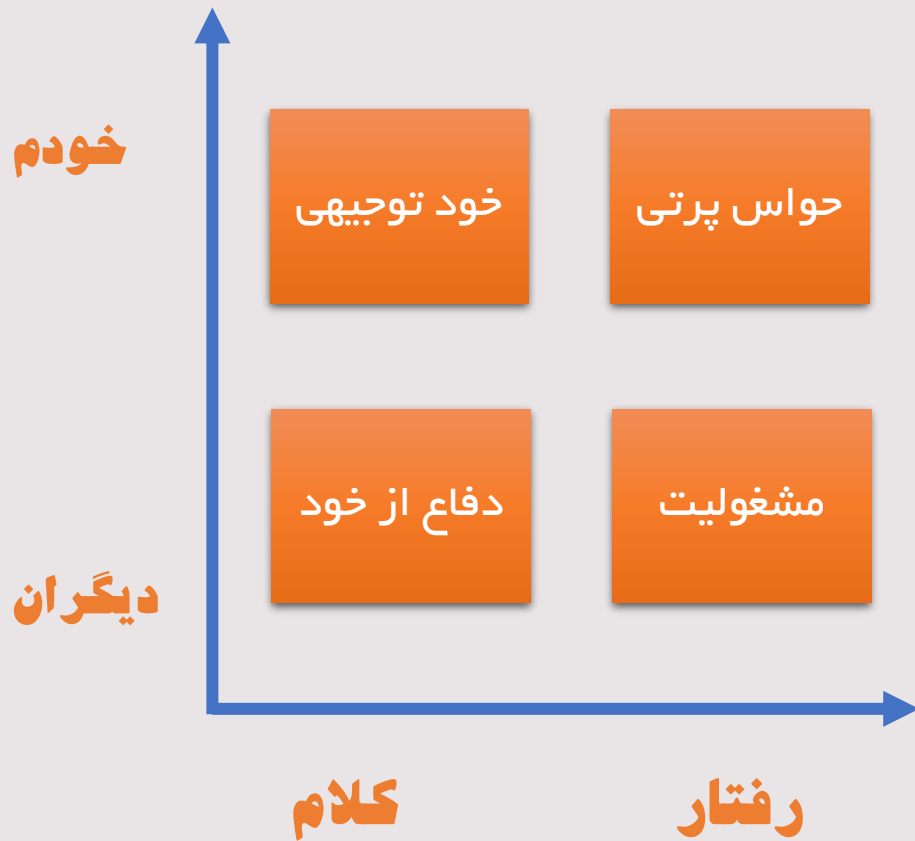
# برهانه چی کار میکنه؟

به شما کمک میکنه موقت جلوی جمع سربلند باشی و بهت حق بدن

اما سوال اینجاست آیا این کار شما رو خارق العاده میکنه؟

اصلا شما دنبال این هستین که بهت حق بدن یا خارق العاده باشی؟

# دسته بندی بهانه ها



## مسئولیت پذیر

- ۱- زندگی سرشار از دستاورد
- ۲- کنترل روی زندگی
- ۳- یاد گرفتن از رویدادها
- ۴- احترام اطرافیان
- ۵- داشتن اطرافیان موثر

دیدن بهترین نسخه خود - [@mollahoseyni.coach](https://mollahoseyni.coach)

## زندگی با بهانه

- ۱- بدون دستاورد خاص
- ۲- نداشتن کنترل روی زندگی
- ۳- یاد نگرفت از رویدادها
- ۴- نارضایتی اطرافیان
- ۵- داشتن اطرافیان ضعیف
- ۶- ندیدن بهترین نسخه خود

جهنم ما زمانیه که خودمون رو با بهترین  
نسخه خودمون روبرو کنند

@mollahoseyni.coach



آدم با بهانه، همیشه برایش امکانات کمه



@mollahoseyni.coach

شخصی که با گوش دادن  
به بهانه ها به خودش  
آسیب میزند



بهانه ها

@mollahoseyni.coach

بهانه ها میخ هایی  
هستند که خانه شکست  
را بنا می کنند



چرا بهانه میاریم؟



@mollahoseyni.coach

نا هماهنگی شناختی

تصویری از خودم دارم اما

عملکردم متفاوته حالا

تغییر عملکرد رنج داره اما

خراب کردن تصویر از

خودم زجر داره

# سوگیری جانب داری از خود



- دستاورد هام برا خودمه

- شکست هام تقصیر بقیه اس

# اصل لذت

- اگر بخواهی کاری رو انجام بدی  
که استرست ایجاد کنه ذهن  
پیشنهاد به راه فرار میده



# چرخه عادت

- عامل محرک
- رفتار
- پاداش





# دسته بندی اهمال کاری

@mollahoseyni.coach



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

@mollahoseyni.coach

General Table

Handwritten notes on the left side of the chalkboard, including:

- General Table
- Handwritten text and diagrams.

Малл

3 Магма / Амфи  
 3 Кельдиш / Шиле  
 5 Гранит / Гранит  
 2 Магматизм / Шиле

Ғишарма

Лавдалар  
 Ритмолар  
 Вулкандар

FAMILLS FOMLLLS → - - -

Айма / Формалар



Ғишарма  
 Магматизм / Шиле

Ғишарма  
 Магматизм / Шиле

Ғишарма  
 Магматизм / Шиле

# فرمول اقدام گرايی



**بهانه مثل سایه است نور که زیاد بشه  
از بین خواهد رفت**

[@mollahoseyni.coach](https://www.instagram.com/mollahoseyni.coach)



با آنچه داری، در جایی که هستی،  
هرچی در توان داری انجام بده



# فرمول مسئولیت پذیری

@mollahoseyni.coach

# آگاهی

من نسبت به تئوری آگاه شدم

# تعهد به اقدام

- ۱ – مشخص کردن هدف
- ۲ – دسته بندی کردن کارها
- ۳ – اقدام

# اولین گام

فقط وارد بازی شو

۱۰ درصد برنامه / ۹۰ درصد اقدام

قانون ۲-۲-۲۵

[@mollahoseyni.coach](https://mollahoseyni.coach)



# حواس پرتی

## تمرکز رو داشته باش

[@mollahoseyni.coach](https://mollahoseyni.coach)

غلبه بر موانع

اگر..... آنگاه.....

- تقصیر رئیس‌مه حقوقم کمه 🙌 چی کار می‌تونم بکنم حقوقم زیاد بشه
- همکار عوضیم گند زد به پروژه من 🙌 باید روی نحوه همکاریم تجدید نظر کنم
- دلار که کشید بالا اینطوری شد 🙌 چطوری آماده نوسانات ارزی باشم؟
- مشتری‌ها اصلا اعتماد نمی‌کنند 🙌 چطور می‌تونم اعتمادشون رو جلب کنم
- کارمندای دهه ۸۰ واقعا بی‌ادبن 🙌 باید یاد بگیرم چطوری باهاشو ارتباط بگیرم
- بازار امسال دیگه واقعا خرابه 🙌 چطوری مشتری جدید پیدا کنم؟
- بازار شبکه‌های مجازی اشباع شده 🙌 چطور می‌تونم از بقیه متمایز باشم؟
- مردم فقط دنبال محتوای چرتن 🙌 چطور هم سرگرم‌کننده و هم آموزنده باشم؟

# کار در بازه زمانی

پومودوره



یادت باشه

آخرش نتیجه ها رو می‌شمارن نه بهانه ها رو

@mollahoseyni.coach

آگاهی ها رو تا اینجا به اشتراک بگذارید

اولین اقدامی که میخوای در این راستا انجام بدی چیه؟

چی میتونه مانعت باشه که این اقدام رو انجام ندی؟

[@mollahoseyni.coach](https://www.instagram.com/mollahoseyni.coach)

