

# برنامج الإفلا للتدريب التوجيهي - المعلومات للمدرب

## مرحبًا بكم في التدريب!

تهانينا على اختيارك للمشاركة في برنامج الإفلا للتدريب التوجيهي. مدرب الإفلا الخاص بك متحمس للعمل بالشراكة معك لتحقيق أهدافك الشخصية والمهنية. يسمح التدريب التوجيهي للأفراد بتقوية المهارات الشخصية، والتواصل، والقيادية، و/أو المهارات الإدارية وتحسين عملهم وفعالية حياتهم.

يعرّف [الاتحاد الدولي للمدربين](#) التدريب بأنه "الشراكة مع العملاء في عملية إبداعية ومحفزة للتفكير تلهمهم لتعظيم إمكاناتهم الشخصية والمهنية".<sup>1</sup>

من المهم أن نفهم أن التدريب التوجيهي يختلف عن الإرشاد. سيشارك المرشد تجربته معك، ويقدم لك المشورة، ويقترح حلولاً لتحدياتك. سيطرح عليك المدرب أسئلة لمساعدتك في تطوير الحلول الخاصة بك وخطوات العمل.

المواقف التي يمكن أن تستفيد من دعم التدريب التوجيهي المهني:

- عندما تريد الاستفادة من فرصة جديدة؛
- عندما تواجه تحديًا أو مشكلة صعبة.
- تشعر بأنك "عالق" وغير قادر على المضي قدمًا نحو تحقيق أهدافك.
- تريد معرفة المزيد عن نقاط قوتك واستخدامها بشكل متعمد في عملك وحياتك الشخصية.

لمعرفة المزيد حول كيف يمكن أن يساعدك التدريب، يرجى زيارة <https://experiencecoaching.com>

## دورك كمدرب

تبدأ أكثر شراكات التدريب نجاحًا عندما يكون لديك فكرة واضحة عما تريد تحقيقه وتكون منفتحًا على التعاون، وطرق التفكير الجديدة والتفكير في وجهات النظر المختلفة. من المرجح أن تكون لديك تجربة تدريب ناجحة إذا كنت تسعى لتحقيق أهداف ذات مغزى بالنسبة لك. سوف تحتاج إلى تحمل المسؤولية الكاملة عن قراراتك وأفعالك، والمغامرة بالخروج من منطقة الراحة، والتغلب على شكوكك الذاتية.

## دور المدرب

يخلق المدرب مساحة للاكتشاف والتعلم. سوف يساعدك، المدربون، على تحديد نقاط القوة، والتركيز على الحلول، وتطوير خطة عمل لتحقيق أهدافك. أخيرًا، يعتقد المدرب أنك الخبير في حياتك الخاصة ويمكن أن تجد حلولًا تتناسبك لتحدياتك. يُحملك المدرب المسؤولية عن إيجاد الحلول الخاصة بك، مما يساعدك على الإيمان بنفسك والعثور على الثقة لتحقيق النجاح.

## ماذا يحدث في جلسة التدريب التوجيهي؟

سيبدأ المدرب بسؤالك عما ترغب في مناقشته خلال جلسة التدريب ولماذا هو مهم بالنسبة لك. سيطلبون منك أن تفكر في ما

<sup>1</sup><https://coachfederation.org>

ترغب في اكتسابه من جلسة التدريب. قد تكون هذه خطة عمل، خطوات تالية، فرص عمل لمزيد من الاستكشاف. خلال الجلسة، سيطرح المدرب أسئلة لمساعدتك على تحديد أهدافك بوضوح، وتشجيع اكتشاف الذات والوعي الذاتي، والتفكير بموضوعية في موقفك.

## التحضير لجلسة التدريب الخاصة بك

لمساعدتك على الاستفادة القصوى من الوقت الذي تقضيه مع مدربك، استغرق بعض الوقت للإجابة على الأسئلة التالية. بإرسال ردودك على هذه الأسئلة قبل جلستك، فإنك تساعد مدربك على الاستعداد بشكل أفضل لوقتكما معًا

1. ما هو الهدف / التحدي / القضية / الفرصة التي ترغب في مناقشتها خلال جلسة التدريب؟

2. لماذا هو مهم بالنسبة لك؟

3. كيف يبدو النجاح؟ ماذا تريد أن يكون نتيجة هدفك / التحدي / القضية / الفرصة؟

4. ما هي اعتقادك أعظم نقاط قوتك؟

5. ما هي بعض القيم التي تهتمك؟ استخدم هذه القائمة لمساعدتك في تحديد قيمك الأساسية

<https://www.taproot.com/live-your-core-values-exercise-to-increase-your-success/>