

# کوچینگ عملکرد چیست؟

## 3 تمرین ایجاد توانایی کوچینگ عملکرد کاری

• مقالات آموزشی



کوچینگ عملکرد، یکی از همگانی‌ترین زیرشاخه‌های کوچینگ است. شاید شما صاحب یک کسب و کار نباشید و هیچ‌وقت به یک بیزینس کوچ نیاز پیدا نکنید؛ اما در هر زمینه‌ای که فعالیت کنید برای بهبود عملکرد خود می‌توانید از یک کوچ عملکرد بهره‌مند شوید. در این مقاله درباره کاربرد و فواید و نحوه بهره‌مندی از کوچینگ عملکرد صحبت خواهیم کرد و شما خواهید فهمید که چگونه با کمک آن، کارکرد خود را بهبود ببخشید.

## کوچینگ عملکرد چیست؟

یکی از تعاریفات دقیق از کوچینگ عملکرد کاری را در کتاب The Inner Game می‌توانیم بخوانیم. جایی که موضوع بحث در این مورد است که چگونه تمرکز ذهنی یک ورزشکار می‌تواند عملکرد او در ورزش را افزایش دهد. بعداً این اصول، درباره محل کار، تجارت، رهبری و مدیریت تیم نیز به کار برده شد.

در این کتاب، کوچینگ، این‌گونه توصیف می‌شود:

“کوچینگ، فعال‌سازی پتانسیل یک فرد برای به حداکثر رساندن عملکرد خود است.”

به‌طور کلی، کوچینگ و انواع شاخه‌های آن، به دنبال رساندن کوچی (فرد پذیرنده خدمات کوچ) به جایگاهی مطلوب‌تر، در زندگی یا کار است.

کوچینگ عملکرد، یک فرآیند یادگیری است! مجموعه‌ای از تکنیک‌هاست که با هدف ایجاد بهبود مستمر در فرد انجام می‌شود. و یک مکانیسم بازخورد دو طرفه است که به موجب آن، فرآیند یادگیری و توسعه، از طریق ارائه بازخوردهای دقیق انجام می‌شود.

این فرآیند یادگیری می‌تواند به دو صورت اتفاق بیفتد. گاهی اوقات، یک فرآیند بیرونی است که در آن، یادگیری به‌طور مشخص درخواست می‌شود، و گاهی اوقات به‌طور طبیعی و در جریان زندگی روزمره ما اتفاق می‌افتد. اما بدیهی است که استفاده از یک کوچ باتجربه، می‌تواند روند رسیدن به عملکرد مطلوب‌تر را تسهیل و تسریع کند.

## انواع کوچینگ عملکرد کاری

گاهی کوچینگ عملکرد، یک فرآیند بیرونی است که به موجب آن، یک کوچ، با یک یادگیرنده با انگیزه کار می‌کند تا به او در شناسایی انگیزه‌های درونی و بیرونی کمک کند. فرض کنید از یک کوچ عملکرد، برای رسیدن از یک موقعیت مدیریت متوسط، به یک سطح اجرایی ارشد کمک گرفته‌اید. او

شما را به سمت مهارت‌ها و آموزش‌هایی که برای رسیدن به شغل رویایی خود لازم است راهنمایی می‌کند!

کوچینگ عملکرد کاری، تقریباً هر روز در محل کار و در درجات مختلف به کار گرفته می‌شود. همه ما هر بار که توصیه‌های سازنده‌ای به کسی ارائه می‌دهیم مربیگری کرده‌ایم؛ چه برای خودمان باشد، چه هم‌تیمی و چه همکاران.

دو نمونه از کوچینگ عملکرد:

- وقتی از یک کوچ حرفه‌ای معتبر کمک می‌گیرید تا به شما در دستیابی به اهداف جدید در زندگی حرفه‌ای کمک کند، این یک نوع مربیگری عملکرد است.
- وقتی یک مدیر اجرایی، به یک کارمند، توصیه‌هایی درباره بهبود تاکتیک‌های فروش در محل کارش می‌دهد، نمونه‌ای از مربیگری عملکرد روزمره است؛ اما در قالبی غیررسمی.



## وظایف کوچ عملکرد

کوچ عملکرد از روشهای خود بهره می‌گیرد تا بالاترین بازدهی را از کارکنان یک مجموعه (از بالاترین رده‌ها گرفته تا کارکنان کف سازمان) بدست آورد. اما مهمترین وظایف یک کوچ عملکرد عبارت است از:

### 1. ارائه بازخورد

یکی از اولین وظایف، ارائه بازخورد نسبت به افکار و اعمال کارکنان است. کوچ، حرفهای کارکنان را می‌شنود و رفتارهای آنها را مشاهده می‌کند و آنچه را که از بیرون مشاهده کرده به آنان بازخورد می‌دهد تا نسبت به عملکرد خود آگاه‌تر شوند. گاهی این بازخورد درباره بدیهی‌ترین اتفاقات است که ممکن است از ناحیه خودآگاه کارکنان خارج شده باشد و گاه ممکن است درباره مواردی پنهان‌تر باشد که ممکن است فرد، نسبت به آن عملکرد خود آگاه نباشد.

### 2. تشویق کردن

از مواردی که در بهبود عملکرد هر فرد در هر جایگاهی موثر است تشویق شدن است. کوچ عملکرد سعی می‌کند نقاط مثبت هر فرد را در وی ببیند، به او بازخورد دهد و او را نسبت به این نقطه مثبت آگاه کند و او را درباره آن موضوع تشویق کند. هم‌چنین درباره مواردی که نیاز به تلاش بیشتری توسط فرد هست با تشویق کردن و روحیه دادن، او را یاری می‌نماید.

### 3. شفاف کردن استراتژی‌ها و برنامه‌ها

کوچ عملکرد به افراد یادآوری می‌کند که چه وظایفی دارند و چه کارهایی در حیطه کاری آنها قرار می‌گیرد. این کار باعث می‌شود که اگر به مرور، انحرافی در کارکرد فرد به وجود آمده و به سمت

کارهایی خارج از وظیفه یا با اهمیت کمتر کشیده شده است به مسیر اصلی خود بازگردد و موثرترین و مفیدترین کارها را در راستای اهداف سازمان انجام دهد.

#### 4. تحلیل رفتار کارکنان

کوچ، کارهای کارکنان را بررسی و تحلیل می‌کند و اگر مسیری بهتر و موثرتر برای آنها امکان داشته باشد، به وسیله گفتگو و تعامل، آنان را به آن مسیر هدایت می‌کند. کوچ نتیجه تحلیل‌های خود را به طور مستند به فرد مورد نظر ارائه می‌دهد.

#### 5. پیگیری اقدامات

پس از آن که در جلسات کوچینگ، اقداماتی جهت انجام توسط هر فرد تعیین می‌شود، کوچ عملکرد، در بازه‌های زمانی مناسب، اجرای این اقدامات را از افراد پیگیری می‌کند و در صورت عدم پیشرفت مناسب، علت آن را جویا می‌شود.



## کاربرد کوچینگ عملکرد

آیا کوچینگ عملکرد برای شما مناسب است؟ از آنجایی که این نوعی فعالیت بهبود مستمر است، فقط در یک محیط حرفه‌ای کاربرد ندارد. اگر شما در یک محیط آکادمیک یا خوداشتغالی هم کار می‌کنید، باز می‌تواند برای شما مفید باشد.

افراد مختلفی می‌توانند از کوچینگ عملکرد کاری استفاده کنند:

## دانش آموزان

در هر مقطع تحصیلی که باشید، زمانی که یک مربی در مورد مقاله دانشگاهی شما توصیه‌هایی را به اشتراک می‌گذارد یا زمانی که از یک معلم خصوصی برای بهبود عادات مطالعه خود کمک می‌گیرید از کوچ عملکرد کاری استفاده کرده‌اید. لزومی ندارد که کوچ، در همان رشته تحصیلی شما فارغ‌التحصیل

شده باشد. کوچ با استفاده از اصولی که می‌داند شما را به سمت راه‌هایی که بهتر به نتیجه می‌رسند هدایت می‌کند.

## کارآفرینان

اگر یک کارآفرین هستید، یک کوچ حرفه‌ای می‌تواند به شما کمک کند تا دانش کسب و کار خود را ارتقا دهید و شما را در مسیر رشد کسب و کارتان راهنمایی کند.

اگر تازه، کار خود را شروع کرده‌اید، کوچینگ عملکرد می‌تواند برای‌تان بخشی جدایی ناپذیر از فرآیند تبدیل شدن به یک حرفه‌ای تمام عیار باشد. در ابتدای کار خود از مشاوره و راهنمایی مدیران یا مربیان مورد اعتماد بهره‌مند شوید. برای اطمینان از دریافت بهترین توصیه ممکن، با همکاری با یک کوچ حرفه‌ای، از او کمک بگیرید. البته لازم به ذکر است که کوچ، فقط مختص تازه کارها و آماتورها نیست؛ بلکه بالعکس، هر چه یک سازمان بزرگ‌تر باشد نیاز به داشتن کوچ در آن افزایش می‌یابد. بسیاری از معروف‌ترین و بزرگ‌ترین کمپانی‌ها و کارآفرینان جهان (مثل اپل، مایکروسافت و...) با بزرگ‌ترین کوچ‌های جهان همکاری کرده و می‌کنند.

## مدیران میانی و رهبران ارشد

شاید معمول‌ترین سناریو برای کوچینگ عملکرد، استخدام یک مربی اجرایی، برای بهبود توانایی‌های رهبری و عملکرد افراد و تیم‌ها در یک شرکت باشد. یک کوچ عملکرد هم بر روی توانایی‌های خود مدیر کار می‌کند و هم به وی کمک می‌کند تا عملکرد مجموعه تحت مدیریت خود را نیز بهبود دهد.

## مربیگری در زندگی روزمره شما

اگر در مورد یک کار یا پروژه احساس ناامنی یا ترس کردید و یا از روند پیشرفت خود در کار و زندگی راضی نبودید، به یاد داشته باشید که کوچ عملکرد فقط یک تماس با شما فاصله دارد. در مواقع پر

استرس می‌تواند یک یار ضروری برای شما باشد. با درک نیازهای توسعه خود، ارتقای مهارت‌ها در مسیر شغلی‌تان آسان‌تر خواهد بود.



## مزایای کوچینگ عملکرد

درباره تاثیرات کوچینگ عملکرد می‌توان موارد زیادی را نام برد اما چند مورد از مهم‌ترین آن‌ها عبارت‌اند از:

- افزایش انگیزه در کارکنان و پرسنل یک مجموعه
  - افزایش اعتمادبنفس در کارکنان
  - ایجاد تمرکز بالاتر جهت انجام وظایف
  - افزایش توانایی‌ها و استعدادها در کارکنان هر بخش
- استفاده از کوچینگ عملکرد باعث می‌گردد که بالاترین بازدهی ممکن را از منابع انسانی خود داشته باشید و در نتیجه هزینه تمام شده برای هر میزان محصول یا خدمات، پایین آمده و سود نهایی مجموعه را بیشتر می‌کند.



## چگونه کوچ عملکرد مناسب خود را تشخیص دهیم؟

با وجود این که اصول کوچینگ در هر رشته و زمینه‌ای که به کار گرفته شود یکسان است اما تجربه کوچ در فیلد مورد نیاز شما، خواهد توانست باعث کمک دقیق‌تری به شما گردد. اگر در زمینه زندگی نیاز به کمک دارید از کوچی بهره ببرید که اکثریت تجربه وی در این زمینه شکل گرفته است. اگر در زمینه کسب و کار نیاز به کمک دارید، یک بیزینس کوچ برای شما مفیدتر خواهد بود. و هر زمینه مورد نظر دیگر.

همچنین به بررسی این موارد در رابطه با گزینه‌های احتمالی خود بپردازید:

- سوابق کاری
  - مهارت‌ها و تخصص
  - تجربه مشابه با زمینه مورد نیاز شما
  - روش اساسی کوچینگ
- در این زمینه می‌توانید از افرادی که از کوچ استفاده کرده‌اند مشورت دریافت کنید.

## چه زمانی به کوچ عملکرد نیاز داریم؟

کوچینگ عملکرد، دستیاری است که شما را در بهبود عملکردتان یاری می‌دهد. پس اولین شرط برای ورود به این وادی، احساس نیاز به تغییر و رشد است. هر زمانی که حس کردید به این نیاز رسیده‌اید، این سوالات را از خود بپرسید تا متوجه شوید که احساس نیاز شما به این مسئله، تا چه اندازه است و آیا حاضرید برای آن کاری کنید؟

- آیا حاضرید جلسات کوچینگ را نسبت به سایر کارهای خود اولویت دهید و زمان ثابتی را در هفته برای آن در نظر بگیرید؟
- این ظرفیت را دارید که نقاط ضعف خود را بشنوید؟

- این ظرفیت را دارید که نسبت به عادت‌های نهادینه شده خود، تغییر ایجاد کنید؟
  - آیا حاضرید نسبت به اقداماتی جدید، پایبند شوید؟
- اگر پاسخ شما نسبت به این سوالات، صادقانه مثبت است پس زمان آن است که از کوچینگ استفاده کنید.



### 3 تمرین برای ایجاد توانایی کوچینگ عملکرد در خود

مهم نیست در کجای مسیر شغلی خود قرار دارید یا شرایط فعلی شما چیست، اگر مشتاق یادگیری و پیشرفت هستید، روشی برای دستیابی به اهدافتان وجود دارد.

اگر علاقه‌مند به یادگیری در مورد کوچینگ عملکرد و یا کار با یک کوچ برای بهبود عملکرد خود هستید، مواردی هست که می‌توانید انجام دهید:

- با استفاده از دوره‌های حضوری یا آنلاین و یا کتب مناسب، مهارت‌های حیاتی کسب‌وکار و رهبری را با هزینه‌ای که برای شما مناسب است بیاموزید.

- با یک کوچ حرفه‌ای کار کنید. استفاده از کوچینگ عملکرد، شما را از بسیاری از هم‌صنفانتان جلوتر می‌اندازد.

اگر به هر دلیلی شرایط همکاری با یک کوچ حرفه‌ای برای شما مهیا نیست و نمی‌خواهید به‌طور کامل نیز از مزایای کوچینگ بی‌بهره شوید، می‌توانید با یادگیری اصول کوچینگ، از آن برای بهبود عملکرد خود و تیم‌تان بهره‌گیرید. برای بهبود توانایی‌های کوچینگ عملکرد در خود، سعی کنید چند ترفند ضروری را در حین کار روزمره خود تمرین کنید:

1. باور همکاران خود را تقویت کنید. به هم تیمی‌های خود انگیزه دهید. بازخورد ارائه دهید. نه فقط بازخورد ساده و همیشگی "خوب است". هر چه جزئی‌تر باشد، بهتر است. به هم‌تیمی‌های خود اجازه دهید بدانند چه کاری را به خوبی انجام می‌دهند و در چه کارهایی می‌توانند بهتر شوند.

2. کار با کیفیت را تشخیص دهید و با تشکر از کارکنان خود و یا همکاران، به آن‌ها احساس موفقیت بیشتری دهید. این اقدام ساده نیازی به کوچ ندارد اما در بهبود عملکرد پرسنل شما به شدت موثر است.

3. گوش کنید. این ساده است اما گوش‌باز، چیزی است که حتی اکثر رهبران ارشد، فاقد آن هستند. به صحبت‌های همکاران خود گوش دهید و با پرسیدن سؤالات عمیق و همدلی با نگرانی‌های آن‌ها، همراهی خود را نشان دهید. مثل یک قاضی رفتار نکنید و درباره رفتارهای آنان، به سرعت موضع‌گیری نکنید. تا زمانی‌که از شما درخواست نکرده‌اند راه حل ارائه ندهید و نظر شخصی خود را ابراز نکنید. اجازه دهید که شما را به عنوان یک همراه و همدل بشناسند و در صحبت کردن، احساس راحتی داشته باشند.



## جمع‌بندی

ممکن است در کار خود دارای مهارت پایه باشید و یا یک متخصص تمام عیار. هر کدام که هستید هم‌چنان می‌توانید پیشرفت کنید و عملکرد خود را بهبود دهید. پس استفاده از کوچینگ عملکرد و یا مطالعه درباره راه‌های افزایش کارایی و یا استفاده از نظرات افرادی آگاه، می‌تواند برای شما موثر باشد. پس به هیچ وجه از آن غافل نباشید و به رشد خود، اهمیت بدهید. بیوتی بیزینس کوچینگ نیز در مسیر یادگیری در کنار شما خواهد بود.

برگرفته از سایت [سلامی کوچ](#)