



# ایبوک تخصصی کوچینگ حرفه‌ای

Professional Coaching Ebook



راهنمای جامع برای آشنایی یا ورود  
به دنیای کوچینگ در ایران

## مقدمه

کوچینگ امروز یکی از سریع‌ترین صنایع از لحاظ رشد در حوزه‌ی توسعه فردی و حرفه‌ای در جهان است. بر اساس گزارش فدراسیون بین‌المللی کوچینگ تعداد کوچ‌های حرفه‌ای از حدود ۷۱ هزار نفر در سال ۲۰۱۹ به بیش از ۱۲۲ هزار نفر در سال ۲۰۲۵ رسیده است (رشد ۷۳٪). این آمار نشان می‌دهد که کوچینگ نه تنها یک شغل جدید، بلکه یک صنعت جهانی در حال انفجار است. در ایران نیز، با رشد فرهنگ توسعه فردی و نیاز سازمان‌ها به افزایش بهره‌وری، کوچینگ به یکی از حوزه‌های نوظهور با آینده روشن تبدیل شده است. کوچینگ به افراد، تیم‌ها و سازمان‌ها کمک می‌کند تا پتانسیل‌های درونی خود را کشف کرده و آن‌ها را به دستاوردهای عملی تبدیل کنند.

# کوچینگ چیست؟

کوچینگ گفتگویی ساختارمند است که به افراد و سازمان‌ها کمک می‌کند پتانسیل‌های نهفته خود را کشف کرده و آن‌ها را به نتایج واقعی تبدیل کنند. تفاوت آن با مشاوره این است که مشاور مشکل را تحلیل می‌کند و راه‌حل ارائه می‌دهد، اما کوچ فرد را برای کشف پاسخ توانمند می‌سازد. همچنین با منتورینگ فرق دارد؛ منتور بر اساس تجربه شخصی خود به فرد راهنمایی می‌دهد، در حالی که کوچ فرآیند رشد فردی را تسهیل می‌کند. طبق گزارش، ۸۶٪ سازمان‌ها که از کوچینگ استفاده کرده‌اند، افزایش عملکرد کارکنان و ۷۰٪ افراد افزایش اعتماد به نفس را تجربه کرده‌اند.

## مزایای فردی کوچینگ

مزایای فردی کوچینگ شامل افزایش اعتماد به نفس، بهبود تعادل کار و زندگی، کاهش استرس و رشد مهارت‌های ارتباطی است. سازمانی شامل افزایش تعامل کارکنان (۶۵٪)، بهبود بهره‌وری (۸۶٪) سازمان‌هایی که، کاهش خروج کارکنان و توسعه مهارت‌های رهبری است. در ایران نمونه‌های کاربردی شامل استفاده در استارت‌آپ‌ها، مدیران میانی و افرادی که به دنبال تغییر شغلی هستند دیده می‌شود.

# چه کسی کوچینگ انجام می‌دهد؟

کوچ‌ها از پیشینه‌های بسیار متفاوتی می‌آیند - کسب‌وکار، آموزش، روانشناسی، منابع انسانی، مراقبت‌های بهداشتی، و غیره. برخی کار خود را در زمینه‌های دیگر آغاز می‌کنند و روابط انسانی و مهارت‌های رهبری خود را به فرآیند کوچینگ می‌آورند. برخی برای تبدیل شدن به کوچ‌های حرفه‌ای، تحصیلات و یا آموزش‌هایی را دنبال می‌کنند. آنچه آنها مشترک دارند، علاقه عمیق به مردم، شفقت، مهارت‌های قوی گوش دادن و ارتباط، و تعهد به حمایت از دیگران بدون قضاوت است.

# کوچ‌ها چه کاری انجام می‌دهند؟

کوچ‌ها با افراد یا تیم‌ها - به صورت حضوری یا آنلاین - ملاقات می‌کنند تا به آنها در شفاف‌سازی اهداف، اندیشیدن در مورد چالش‌ها، تصمیم‌گیری، توسعه مهارت‌ها، یا عبور از تغییر کمک کنند. یک کوچ به شما فرمول یا چک‌لیست نمی‌دهد. در عوض، آنها با شما شریک می‌شوند و یک فضای امن برای کمک به شما در بهره‌برداری از خرد درونی خود، غلبه بر موانع درونی، و حرکت به جلو به روش‌هایی که اصیل و مؤثر احساس می‌شوند، ایجاد می‌کنند.

# کوچ‌ها چگونه کوچ می‌کنند؟

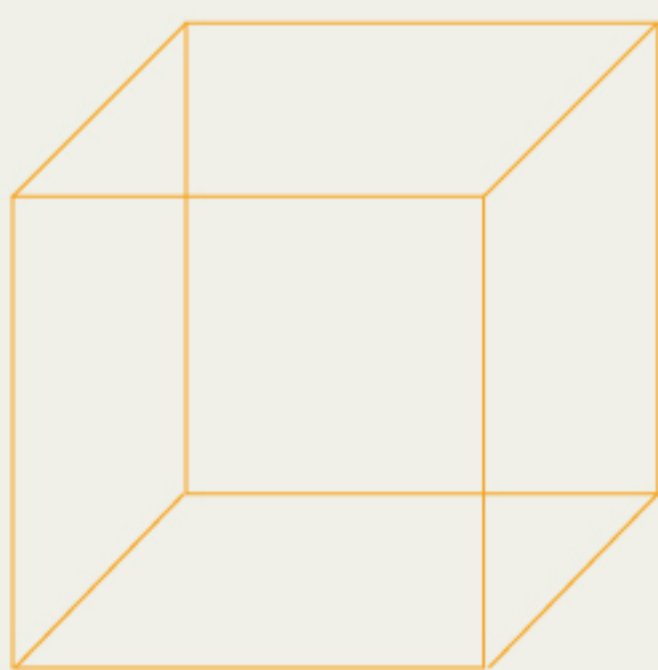
فرآیند کوچینگ معمولاً شامل مجموعه‌ای از گفتگوها با تمرکز بر اهداف مراجع است. کوچ‌ها سوالات قدرتمند می‌پرسند، آنچه را می‌شنوند بازتاب می‌دهند، مشاهدات خود را ارائه می‌دهند، بازخورد می‌دهند و به تفکر عمیق‌تر دعوت می‌کنند. کوچینگ آینده‌محور و عمل‌گرا است و بر پایه اعتماد و ایمنی روانی بنا شده است. این فرآیند بسته به هدف می‌تواند طی چند جلسه یا چندین ماه اتفاق بیفتد.

## نیچ‌های مختلف کوچینگ چگونه آن را تعریف می‌کنند؟

کلمه «کوچ» به روش‌های مختلفی استفاده می‌شود که می‌تواند باعث سردرگمی شود. در محیط‌های کاری، کوچینگ اغلب بر رهبری و عملکرد تمرکز دارد. در سلامت یا تندرستی، از تغییر سبک زندگی و مراقبت از خود پشتیبانی می‌کند. در آموزش، می‌تواند به یادگیری و اعتماد به نفس کمک کند. بخش‌های مختلف از زبان‌های متفاوتی استفاده می‌کنند، اما در هسته خود، کوچینگ یک مشارکت باقی می‌ماند که به فردی که کوچ می‌شود به عنوان فردی توانا، دارای منابع و کامل احترام می‌گذارد.

# کوچینگ از کجا نشأت می‌گیرد؟

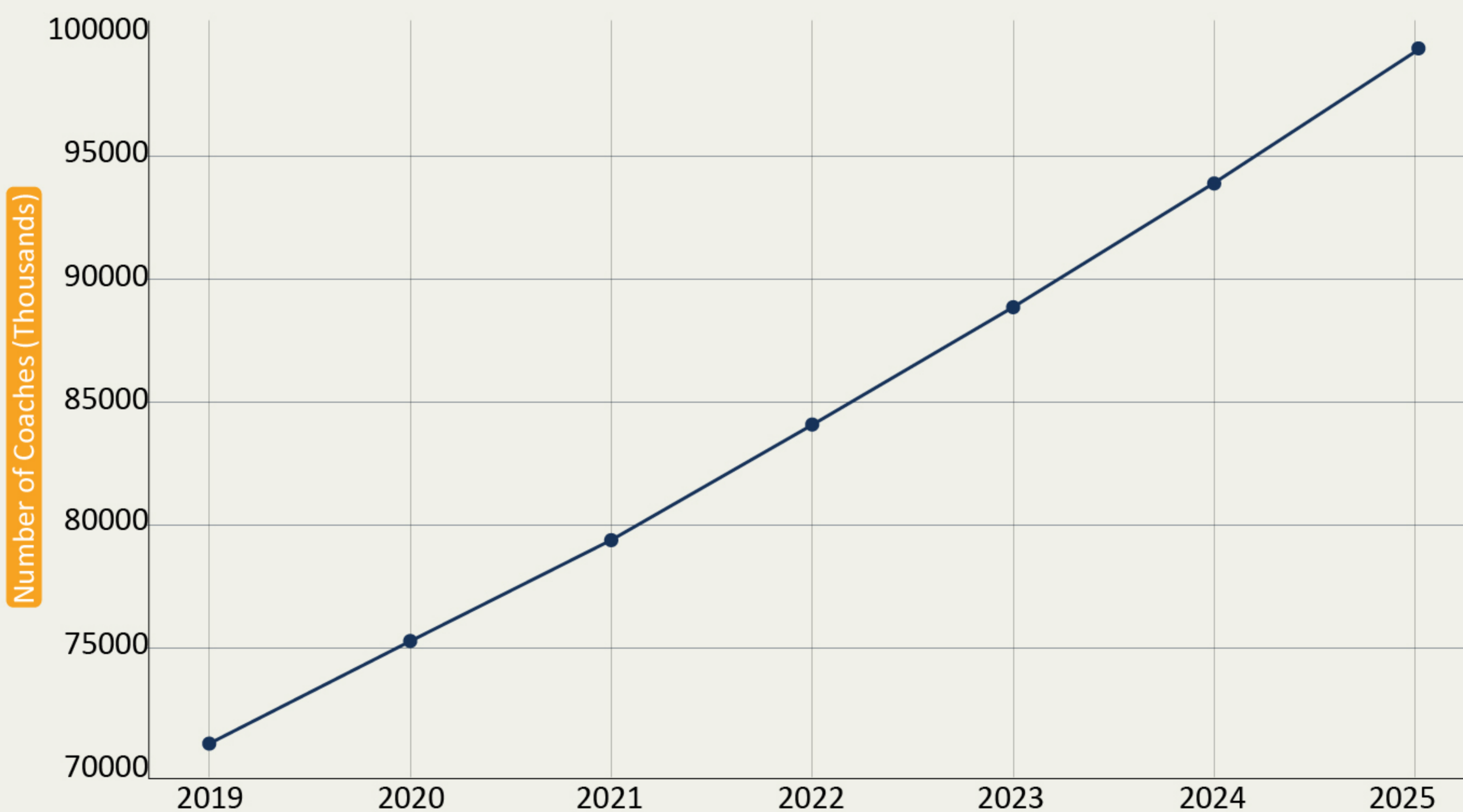
کوچینگ به قدمت بشریت است. در حالی که حرفه‌ای شدن آن نسبتاً جدید است، عمل حمایت یک انسان از انسان دیگر به سوی بینش، رشد یا شجاعت، ریشه‌های عمیق اجدادی دارد. قبل از اینکه نامگذاری شود، زیسته می‌شد - در گفتگوهای کنار آتش، در مراسم گذر، در لحظات حضور، چالش و مراقبت. مهم است که کوچینگ را نه صرفاً به عنوان یک تکنیک یا حرفه، بلکه به عنوان یک تلاش مقدس و انسانی‌ساز بشناسیم، یک تمرین مبتنی بر رابطه که ما را به آگاهی، مسئولیت‌پذیری و امکان فرا می‌خواند. کوچینگ مدرن از بینش‌های نظریه یادگیری بزرگسالان، روانشناسی ورزشی، توسعه رهبری، مشاوره، جنبش پتانسیل انسانی، معنویت و حتی فلسفه بهره می‌برد. این حوزه در دهه‌های ۱۹۸۰ و ۹۰ شروع به شکل‌گیری به عنوان یک حرفه کرد و امروزه، به عنوان یک زمینه جهانی با استانداردهای اخلاقی، نهادهای حرفه‌ای و شیوه‌های مبتنی بر تحقیق به تکامل خود ادامه می‌دهد.



# فرصت‌های شغلی در کوچینگ

کوچ سازمانی، کوچ‌های تیمی و کوچینگ فردی و آنلاین فرصت‌هایی است که کوچ‌ها از آن طریق می‌توانند فعالیت کنند. کوچ سازمانی در داخل شرکت‌ها برای ارتقای بهره‌وری کارکنان فعالیت دارد. کوچ آموزشی در مدارس و دانشگاه‌ها نقش مهمی ایفا می‌کند. کوچ پلتفرمی می‌تواند با مراجعین خارج از کشور از طریق سایتها و پلتفرم‌های بین‌المللی کار کند. نرخ رشد اشتغال کوچینگ در جهان تا سال ۲۰۳۵ به طور متوسط سالانه ۵.۷٪ می‌باشد.

## Growth of Coaching Industry (2019-2025)



## پتانسیل درآمدی کوچینگ

متوسط درآمد جهانی کوچینگ در سال ۲۰۲۵ حدود ۳۴,۵۰۰ دلار است. کوچ‌های با تجربه بالا بین ۶۷,۰۰۰ تا ۱۰۰,۰۰۰ دلار در سال درآمد دارند. در کشورهای توسعه یافته برخی کوچ‌های ممتاز حتی تا ۲۰۰,۰۰۰ دلار درآمد دارند. بازار جهانی کوچینگ تا سال ۲۰۳۳ به ارزش ۲۸۷ میلیارد دلار خواهد رسید.

## چگونه کوچ حرفه‌ای شویم؟

برای حرفه‌ای شدن در کوچینگ لازم است آموزش و گواهینامه معتبر دریافت کنید. دوره‌های آموزشی شامل ۶۰ تا ۱۲۵ ساعت آموزش مهارت‌های کلیدی مانند گوش دادن فعال، پرسشگری قدرتمند و بازخورد سازنده، اصول اخلاقی و صلاحیت‌های کوچینگ هستند. بعد از آموزش باید حداقل ۱۰۰ ساعت الی ۵۰۰ ساعت تجربه عملی با مراجعین مختلف داشته باشید. انتخاب حوزه تخصصی زندگی، شغلی، سلامت، کسب‌وکار و طراحی مدل کسب‌وکار شخصی برای موفقیت ضروری است.

# کوچینگ رهبری و اجرایی

کوچینگ رهبری و اجرایی پرتقاضاترین شاخه‌های کوچینگ هستند. بازار جهانی کوچینگ اجرایی در سال ۲۰۲۴ حدود ۱۰۹ میلیارد دلار ارزش داشت و پیش‌بینی می‌شود تا ۲۰۳۳ به ۲۸۷ میلیارد دلار برسد. سازمان‌ها از کوچینگ رهبری برای توسعه مهارت‌های تصمیم‌گیری، مدیریت تغییر و افزایش کارایی تیم‌ها استفاده می‌کنند. در ایران، استارت‌آپ‌ها و شرکت‌های دانش‌بنیان بیشترین نیاز به کوچینگ رهبری را دارند.

## زیرشاخه‌های کوچینگ در ایران

: زیرشاخه‌های اصلی کوچینگ در ایران

- کوچینگ سلامت و رفاه (Well being Coaching)
- کوچینگ گروهی (Team Coaching)
- کوچینگ روابط (Relationship Coaching)
- کوچینگ کسب‌وکار (Career Coaching)
- کوچینگ والدین (Parenting Coaching)
- کوچینگ تیمی (Team Coaching)

هرکدام از این حوزه‌ها در ایران متناسب با فرهنگ و شرایط اجتماعی تقاضای خاص خود را دارند.





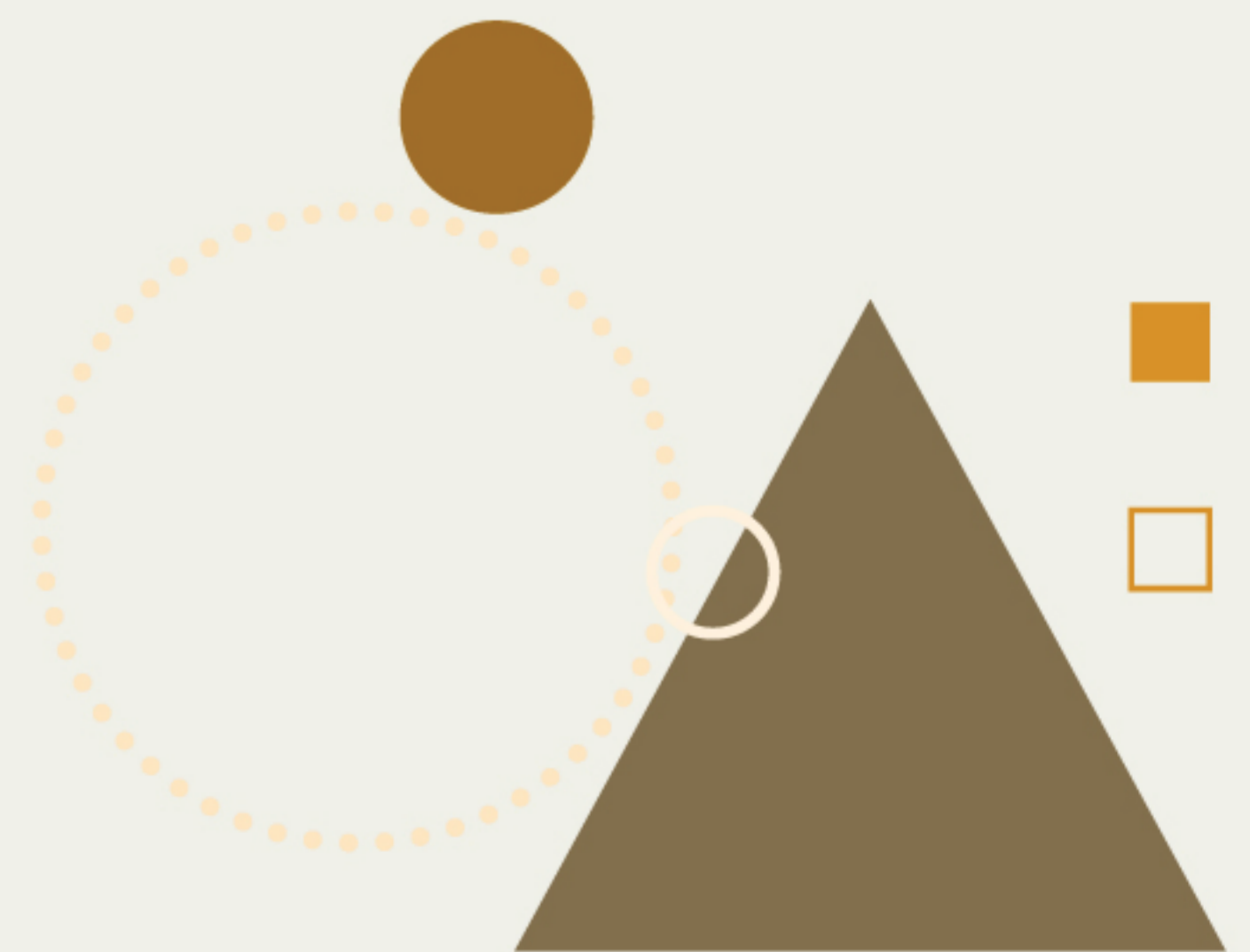
## برخی رشته‌های متداول کوچینگ که در سطح جهانی شناخته شده است

- |  |   |  |
|--|---|--|
| 1. Life Coaching<br>(کوچینگ زندگی)               | 2. Executive Coaching<br>(کوچینگ اجرایی)          | 3. Career Coaching<br>(کوچینگ شغلی)                  |
| 4. Leadership Coaching<br>(کوچینگ رهبری)         | 5. Business Coaching<br>(کوچینگ کسب‌وکار)         | 6. Health Coaching<br>(کوچینگ سلامت)                 |
| 7. Wellness Coaching<br>(کوچینگ رفاه)            | 8. Relationship Coaching<br>(کوچینگ روابط)        | 9. Performance Coaching<br>(کوچینگ عملکرد)           |
| 10. Financial Coaching<br>(کوچینگ مالی)          | 11. Stress Management<br>(کوچینگ مدیریت استرس)    | 12. Motivational<br>(کوچینگ انگیزشی)                 |
| 13. Team Coaching<br>(کوچینگ تیمی)               | 14. Group Coaching<br>(کوچینگ گروهی)              | 15. Mindfulness<br>(کوچینگ ذهن آگاهی)                |
| 16. Spiritual Coaching<br>(کوچینگ معنوی)         | 17. Parenting Coaching<br>(کوچینگ والدگری)        | 18. Business Strategy<br>(استراتژی کسب‌وکار)         |
| 19. Confidence Coaching<br>(کوچینگ اعتمادبه‌نفس) | 20. Life Transitions<br>(کوچینگ تغییرات زندگی)    | 21. Sales Coaching<br>(کوچینگ فروش)                  |
| 22. Career Transition<br>(کوچینگ انتقال شغلی)    | 23. Time Management<br>(کوچینگ مدیریت زمان)       | 24. Cognitive Behavioral<br>(رفتارشناسی شناختی)      |
| 25. Conflict Resolution<br>(حل تعارض)            | 26. Creativity Coaching<br>(کوچینگ خلاقیت)        | 27. Leadership Development<br>(کوچینگ توسعه رهبری)   |
| 28. Public Speaking<br>(کوچینگ سخنرانی عمومی)    | 29. Executive Leadership<br>(کوچینگ رهبری اجرایی) | 30. Addiction Recovery<br>(کوچینگ بهبودی از اعتیاد)  |
| 31. Eco Coaching<br>(اکو کوچینگ)                 | 32. Community-Based<br>(کوچینگ جامعه محور)        | 33. Communicational<br>Coaching<br>(کوچینگ ارتباطات) |



# کوچینگ جمعی

کوچینگ جمعی فرآیندی است که در یک گروه ۵ تا ۱۲ نفره انجام می‌شود. مزایا شامل افزایش انگیزه، صرفه‌جویی در هزینه و اشتراک تجربه‌ها است. در سازمان‌ها برای توسعه تیمی، در استارت‌آپ‌ها برای هم‌افزایی و در مراکز آموزشی برای یادگیری گروهی و در جوامع برای توسعه جوامع محلی استفاده می‌شود. جامعه ایران با توجه به روحیه اجتماعی مردم، پتانسیل بالایی برای کوچینگ گروهی و جمعی دارد.



# فرصت‌های دورکاری و آنلاین

در کوچینگ رشد پلتفرم‌های آنلاین مانند امکان درآمد ارزی برای کوچ‌های ایرانی را فراهم کرده است. خدمات کوچینگ آنلاین از سال ۲۰۱۹ تا ۲۰۲۵ بیش از ۷۳٪ رشد داشته است. مزایای کوچینگ آنلاین شامل انعطاف‌پذیری زمانی، کاهش هزینه‌ها، دسترسی جهانی و امکان درآمد ارزی است.

توسعه شبکه مشتریان: برای ایجاد درآمد پایدار، مهم است که فرد شبکه‌ای از مراجعین ثابت داشته باشد. این کار از طریق ارائه جلسات رایگان اولیه، وبینارها و کارگاه‌های آموزشی می‌تواند صورت گیرد. همچنین، همکاری با شرکت‌ها و سازمان‌ها برای کوچینگ گروهی یا سازمانی نیز می‌تواند یک منبع درآمد پایدار باشد.

پلتفرم‌های آنلاین: استفاده از پلتفرم‌های آنلاین برای ارائه خدمات کوچینگ به مشتریان بین‌المللی می‌تواند راهی موثر برای افزایش درآمد و دستیابی به مشتریان جدید باشد. این پلتفرم‌ها می‌توانند درآمد دلاری را برای کوچ‌ها فراهم کنند.

# چگونه یک کوچ حرفه‌ای می‌تواند در بازار ایران فعالیت کند؟

در ایران، کوچینگ به‌عنوان یک شغل نوظهور است که نیاز به درک دقیق از نیازها و فرهنگ بازار محلی دارد. فعالیت در این حوزه می‌تواند در ابتدای کار پیچیده باشد، اما با شناخت درست از بازار و کسب مهارت‌های لازم، می‌توان در این بازار موفق شد.

- ◆ شناخت نیازهای محلی: اولین قدم برای ورود به بازار کوچینگ ایران، شناخت نیازهای خاص فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی مردم ایران است. به‌عنوان مثال، افراد در ایران معمولاً به‌دنبال راهکارهای عملی برای بهبود عملکرد شخصی، شغلی و اجتماعی هستند. بنابراین، افرادی که بتوانند به این نیازها پاسخ دهند، بیشتر موفق خواهند بود.
- ◆ متمرکز شدن روی حوزه‌های خاص: می‌تواند به توانمند شدن و شناخت مخاطبین کمک نماید.
- ◆ ایجاد شبکه‌های حرفه‌ای: در ایران، ایجاد ارتباطات و شبکه‌های حرفه‌ای در زمینه کوچینگ اهمیت زیادی دارد. حضور در کنفرانس‌ها، وبینارها و رویدادهای کوچینگ می‌تواند باعث ایجاد ارتباطات موثر و جذب مشتریان جدید شود.

# چه منابعی برای آموزش و پرورش کوچ در ایران وجود دارد؟

در ایران، منابع آموزشی برای تبدیل شدن به یک کوچ حرفه‌ای در حال افزایش است. چندین موسسه آموزشی معتبر در ایران دوره‌هایی برای دریافت گواهینامه‌های بین‌المللی و داخلی برگزار می‌کنند:

دوره‌های آموزشی معتبر داخلی: برخی از دانشگاه‌ها و موسسات آموزشی ایرانی، دوره‌های تخصصی کوچینگ با تمرکز بر مهارت‌های فردی و شغلی برگزار می‌کنند. این دوره‌ها به‌طور معمول از اصول اولیه کوچینگ شروع شده و به‌طور عملی در مباحث رهبری، عملکرد و مدیریت افراد ادامه می‌یابند. دوره Deyhim Professional Coaching Course (DPCC) یکی از این دوره‌هاست که بصورت آنلاین آموزش حرفه‌ای کوچینگ را با مدرک معتبر و در پلتفرمی پیشرفته ارائه می‌دهد.

پشتیبانی حرفه‌ای: برخی از سازمان‌ها و کوچ‌های حرفه‌ای در ایران، برنامه‌های سوپرویزن (Supervision) و منتورینگ (Mentorship) ارائه می‌دهند. این خدمات می‌توانند به تازه‌کاران کمک کنند تا مهارت‌های کوچینگ خود را در دنیای واقعی بهبود بخشند.

# آیا کوچینگ در ایران فقط برای جوانان است یا افراد میانسال هم می‌توانند در این زمینه موفق شوند؟

در حالی که کوچینگ به‌طور جهانی یک شغل جوان‌پسند است، در ایران، افراد ۳۰ تا ۵۰ ساله به دلیل تجربه‌های شغلی و زندگی خود، به‌ویژه در موقعیت‌های مختلف شغلی، به پتانسیل‌های بالاتری در این حرفه دست می‌یابند. این افراد می‌توانند از تجربیات خود در زمینه‌های مدیریت، رهبری، و بهبود فردی استفاده کنند و به‌عنوان کوچ برای سایر افراد در موقعیت‌های مشابه مفید باشند.

تجربه شغلی به‌عنوان مزیت: بسیاری از افراد در این گروه سنی دارای تجربه‌های مدیریتی و رهبری در صنایع مختلف هستند. این تجربه‌ها می‌توانند برای کوچینگ شغلی و رهبری بسیار ارزشمند باشند. به‌ویژه در کوچینگ اجرایی و کوچینگ سازمانی، تجربه و سابقه کاری از اهمیت زیادی برخوردار است.

توجه به نیازهای خاص میانسالان: افراد در این گروه سنی معمولاً به‌دنبال تغییرات بزرگ در زندگی و شغل خود هستند، بنابراین کوچینگ زندگی یا کوچینگ انتقال شغلی می‌تواند برای آن‌ها جذاب باشد. به‌ویژه، با توجه به تغییرات اقتصادی در ایران، افراد میانسال ممکن است به دنبال تغییر مسیر شغلی باشند و از این رو، کوچینگ شغلی می‌تواند گزینه مناسبی باشد.

# چرا افراد کوچ می شوند

چه چیزی فراتر از درآمد به آنها انگیزه می دهد؟ برای بسیاری، کوچینگ فراتر از یک شغل است: «این یک رسالت است». کوچ ها اغلب به این کار روی می آورند زیرا عمیقاً به پتانسیل انسانی، رشد و تغییر معنادار اهمیت می دهند. در حالی که رویکرد ها متفاوت است در قلب کوچینگ تعهد به توسعه نهفته است نه تنها در نتایج بلکه در اینکه در طول مسیر چه کسی شویم.

# دوره آموزش کوچینگ دیهیم

در سطح حرفه ای و اسوسیت

## Deyhim Profesional Coaching

125 ساعت آموزش

بر اساس استاندارد های  
فدراسیون بین المللی کوچینگ

7 ماژول آموزشی

ماژول های آموزشی  
مکمل و کاربردی

تمرین تعاملی

۵۰ ساعت منابع و تمرین  
تعاملی

تضمین نتایج دوره

در صورت تکمیل دوره  
توسط دانش پذیر

فضای تمرینی واقعی

برای تشکیل جلسات  
کوچینگ

منتور فردی

۳ جلسه منتورینگ  
فردی

منتورینگ گروهی

۱۰ ساعت منتورینگ  
گروهی

مدرک دانشگاهی

از دانشگاه استانبول

04

مایندست  
کوچینگ

05

منتورینگ  
گروهی

03

مهارت های  
کوچینگ

02

صلاحیت ها  
کوچینگ

06

توسعه حرفه  
کوچینگ

7

ماژول دوره حرفه ای  
کوچینگ دیهیم

01

اصول اخلاقی  
کوچینگ

07

کوچینگ  
گروهی

# همکاران دیهیم



نسیم غدیری  
منتور کوچ



فرهاد امری  
مدرس و منتور



پریسا بازویار  
مدرس و منتور



ناهِید احمدي  
پشتیبان



فرزاد عالی نسب  
مدرس و منتور

10

ساعت  
منتورینگ گروهی

42

جلسه  
هفتگی

3

جلسه منتورینگ  
فردی



اطلاعات بیشتر

سایت

تماس با مشاوره  
دوره ها



+98 901 367 8819

