

قرارداد برگزاری جلسات کوچینگ

سرکار خانم / جناب آقای

به منظور افزایش بهره‌وری و ایجاد شفافیت در مورد جلسات کوچینگ، توافق‌نامه‌ای بین کوچ(مربی) سارا حمیدی و شما تنظیم گردیده است که تکمیل آن برای شروع جلسات کوچینگ الزامی است. لطفاً این توافق‌نامه را به دقت مطالعه کنید.

طرفین قرارداد:

طرف اول قرارداد: کوچ و یا مربی سرکار خانم سارا حمیدی که از این پس کوچ نامیده می‌شود.

طرف دوم قرارداد: سرکار خانم / جناب آقای

که از این پس مراجع نامیده می‌شود.

تعداد جلسات کوچینگ:

.....6..... جلسه 1 ساعته به صورت هفتگی

مبلغ قرارداد:

هزینه خدمات بالا:100..... هزار تومان برای هر جلسه و در مجموع600..... هزار تومان هزینه کل قرارداد

هزینه خدمات با ارائه تخفیف:50..... هزار تومان برای هر جلسه و در مجموع300..... هزار تومان هزینه کل قرارداد

* جلسه اول در صورتی که مراجع تمایلی به ادامه دوره نداشته باشد، رایگان است.

* در صورت انصراف از جلسه کل هزینه پس از جلسه اول به مراجع بازگشت داده خواهد شد.

نحوه پرداخت:

پرداخت نقدی

زمان پرداخت:

قبل از شروع جلسات

پرداخت دیر هنگام:

اگر پرداخت از جانب شما دیر صورت پذیرد، من به شما اطلاع خواهیم داد و جلسات بعدی تا برطرف شدن مسئله مالی لغو خواهد شد.

توضیحات: این قسمت مخصوص افرادی هست که 6 جلسه دوم خود را شروع کرده اند.

کوچینگ چیست؟

کوچینگ یک همکاری بین مراجع کننده و کوچ باهدف تقویت توانایی‌های مراجع کننده هست. در این فرایند مراجع فردی خلاق و توانمند است که با استفاده از خلاقیت و قدرت تفکر خود، سعی در ایجاد تغییر و تحول در خود و رسیدن به موفقیت‌های بیشتر در زندگی دارد. مراجع با کمک کوچ مسئله خود را بررسی می‌کند، برای آن برنامه‌ریزی می‌کند و سپس آن را به مرحله اجرا می‌گذارد.

هدف کوچ کمک به مراجع کننده برای کشف توانمندی‌های خود و همراهی او برای رسیدن به نتایج مثبت و پایدار در این مسیر است.

کوچ کمک‌های زیادی به مراجع می‌کند. برای مثال:

- به مراجع کمک می‌کند تا ارزش‌ها و اهداف خود را مشخص کند.
- ایده‌های جدید را ارزیابی می‌کند.
- به مراجع برای دستیابی به خواسته‌هایش کمک می‌کند.
- به مراجع کمک می‌کند تا پاسخ سؤال‌هایش را در درون خود پیدا کند.
- مراجع را هدایت و حمایت می‌کند.
- او را تحسین می‌کند.

کوچینگ چه نیست؟

کوچینگ ارائه یک راه‌حل مطمئن به مراجع نیست. همچنین کوچینگ تمرکز بر مشکلات گذشته نمی‌باشد. فرایند کوچینگ با مشاوره و یا درمانگری تفاوت دارد. کوچ در فرایند تصمیم‌گیری شما دخالتی نمی‌کند و فقط با بازخوردهای مناسب به شما کمک می‌کند بهترین تصمیمات زندگی خود را اتخاذ کنید. درحالی‌که مشاور برای حل مسائل به شماره‌راه‌حل پیشنهاد می‌کند، کوچ با تمرکز بر نقاط قوتتان شما را در جهت یافتن بهترین راه‌حل هدایت می‌کند.

چگونه کوچینگ را اجرا می‌کنم؟

ایمیلی

تلفنی

حضوری

*جلسات کوچینگ به‌صورت هفتگی برگزار خواهد شد و مدت زمان هر جلسه یک ساعت خواهد بود.

تعهدات مراجع

حضور به‌موقع در جلسات

عدم درخواست ارائه راه‌حل از کوچ خود

اعلام عدم امکان حضور در جلسه حداقل 24 ساعت قبل از جلسه (در غیر این صورت آن جلسه از بین خواهد رفت).

مسئولیت‌پذیری در رفتار با کوچ و برنامه‌های روزانه خود

پایبندی به تعهدات خود و مقصر ندانستن دیگران در راستای رسیدن به اهداف و خواسته‌ها

تعهدات کوچ

حضور به موقع در جلسات

کمک به مراجع کننده به بهترین نحو ممکن در جهت رسیدن به اهداف و خواسته‌هایش

همیشه حقیقت را خواهیم گفت

حفظ امنیت، رازداری و حریم خصوصی مراجع:

تمام اطلاعات و صحبت‌های خصوصی مراجع نزد کوچ محفوظ خواهد ماند و در صورت درخواست مراجع تمام این اطلاعات از بین می‌روند.

درخواست مراجع قانونی از این مورد مستثنی می‌باشد.

شرایط انصراف از جلسات:

چنانچه مراجع تشخیص دهد که ادامه فرایند کوچینگ به او کمکی نمی‌کند، لغو جلسات کوچینگ امکان‌پذیر است با این شرط که مراجع کننده حداقل یک هفته قبل از جلسه بعدی این موضوع را با کوچ خود مطرح کند.

*در صورت انصراف مراجع کننده و اعلام به موقع این موضوع (حداقل یک هفته قبل از جلسه) هزینه جلسات باقی مانده به وی برگشت داده خواهد شد.

شرایط لغو جلسات توسط کوچ:

بنا به تشخیص کوچ چنانچه کوچ متوجه شود که جلسات کوچینگ به مراجع کننده کمکی نمی‌کند و یا او امکان ادامه فرایند کوچینگ با مراجع کننده را ندارد، ضمن در جریان گذاشتن مراجع و با حفظ احترام، هزینه جلسات باقی مانده به وی برگشت داده می‌شود و فرایند کوچینگ متوقف خواهد شد.

*در چنین شرایط کوچ می‌تواند یک کوچ دیگر را به مراجع کننده معرفی کند.

برای ثبت نام در دوره بر لینک زیر کلیک کنید.

شرکت در جلسات خصوصی کوچینگ

www.sara-hamidi.com