



بسته راهنمای خدمات کوچینگ

با فاطمه اسماعیلی
لایف کوچ بانوان و مادران



bloomia

bloom together, shin forever



فهرست مطالب

- ۱- خوش آمد گویی
 - ۲- درباره ی من
 - ۳- سوالات متداول
 - ۴- چهار نکته در مورد مسیر کوچینگ
 - ۵- شرایط و ضوابط
 - ۶-ارتباط با من و رزرو جلسات
 - ۷- سخن پایانی
-

خوش آمدید

سلام! خوش آمدید.
به شما تبریک می‌گوییم بابت
انگیزه و اشتیاق شما به
خدمات کوچینگ و گام
اولیه‌ای که برای رشد و توسعه
فردی خودتان برداشته اید. از
اینکه من را به عنوان همراه در
این مسیر انتخاب کرده‌اید،
سپاسگزارم. هدف از این
پیام، ارائه اطلاعات مهمی
است که قبل از شروع این
فرآیند، نیاز است که با آن
آشنا باشید. در صورت نیاز به
کسب اطلاعات بیشتر، در یک
جلسه ۴۰ دقیقه‌ای رایگان، در
خدمت شما خواهم بود.



درباره من

من فاطمه اسماعیلی هستم؛ زنی که در مسیر زندگی، میان نقش‌ها و تجربه‌های گوناگون حرکت کرده و در نهایت، رسالت خود را در همراهی زنان برای رشد، آگاهی و بازیابی قدرت درونی‌شان یافته است.

تحصیلاتم را در رشته حسابداری آغاز کردم و مدتی در حوزه مالی فعالیت داشتم، اما به‌زودی دریافتم که مسیر حرفه‌ای و قلبی من فراتر از دنیای اعداد است — جایی که بتوانم در کنار زنان بایستم و آنان را در ساختن زندگی‌ای آگاهانه‌تر، اصیل‌تر و متعادل‌تر همراهی کنم.

برای یادگیری عمیق‌تر این مسیر، آموزش خود را در آکادمی بین‌المللی فراکوچ آغاز کردم و سپس با موفقیت از آکادمی بین‌المللی Impact Coaching آمریکا فارغ‌التحصیل شدم و سطح ۲ کوچینگ را دریافت کردم.

در کنار فعالیت حرفه‌ای‌ام، با یک سازمان مردم‌نهاد بین‌المللی همکاری داشتم و به مادران مناطق کم‌برخوردار خدمات کوچینگ ارائه می‌دادم — تجربه‌ای که باورم به تأثیر عمیق کوچینگ بر کیفیت زندگی انسان‌ها را هر روز بیشتر کرد.

امروز، من در کنار زنانی می‌ایستم که می‌خواهند صدای درونشان را واضح‌تر بشنوند، با اعتماد به نفس انتخاب کنند و نسخه‌ای اصیل‌تر از خودشان را زندگی کنند.

سوالات متداول

کوچینگ چیست؟

- کوچینگ یک رابطه فعال بین شما و کوچ است که در آن کوچ با همراهی و حمایت شما، کمک می‌کند تا خودتان را بهتر بشناسید: نیازها، اهداف، ارزش‌ها و توانمندی‌هایتان را. کوچ به شما کمک می‌کند موانع پیشرفت در زندگی‌تان را پیدا کنید و راه‌هایی برای رسیدن به موفقیت و زندگی‌ای که آرزویش را دارید، بیابید. این مسیر با قدم‌های کوچک اما مؤثر و مداوم شما را به سمت زندگی شفاف، مشخص و استراتژیک هدایت می‌کند.

آیا کوچینگ همان روان‌درمانی است؟

- خیر. هر دو روش می‌توانند در عبور از مشکلات زندگی مفید باشند، اما هدف و روششان متفاوت است. کوچینگ بیشتر روی حال حاضر و آینده شما تمرکز دارد و به شما نشان می‌دهد چگونه از وضعیت فعلی به وضعیت مطلوب برسید. روان‌درمانی بیشتر به گذشته نگاه می‌کند و می‌پرسد چرا امروز در چنین وضعیتی هستید. کوچینگ اختلالات روانی را درمان نمی‌کند، اما می‌توان هم‌زمان از روان‌درمانی و کوچینگ بهره برد.
-

چگونه شما به عنوان یک کوچ می‌توانید در این مسیر من را حمایت و همراهی کنید؟

تجربه زندگی من همراه با تخصص و مهارت‌های کوچینگ، این امکان را به من می‌دهد که شما را در مسیر رشد و پیشرفت‌تان حمایت کنم:

- به طور فعال، مؤثر و بدون قضاوت شما را می‌شنوم.
- با پرسیدن سوالات بی‌طرفانه، شما را با دیدگاه‌ها و امکانات تازه آشنا می‌کنم.
- در طول مسیر، حامی، همراه و مشوق شما هستم.
- به شما کمک می‌کنم اهداف‌تان را شفاف کنید و مسیر دستیابی به آن‌ها را مشخص نمایید.
- با همدلی، فرآیند رشد و پیشرفت شما را با خلق فرصت‌ها و امکان‌های جدید در زندگی‌تان تسهیل می‌کنم.

من و شما روی چه چیزهایی می‌توانیم کار کنیم؟

- روی هر هدف یا نیازی که برایتان مهم است. من در شناسایی و شفاف‌سازی این اهداف همراه شما خواهم بود و با همکاری یکدیگر، مسیر رسیدن به آن‌ها را هموار می‌کنیم. این مسیر می‌تواند باعث کاهش ترس، غم، کسالت، خشم، ناامیدی، سردرگمی، ناخوش‌احوالی، خستگی و کمبودهای مالی یا عاطفی شود و همزمان شادی، امید، آرامش، تعادل، انرژی، خلاقیت، آزادی، شفافیت، عمل‌گرایی، شهامت و رفاه را در زندگی شما تقویت کند.
-

آیا حقیقتاً من را به همه این‌ها خواهید رساند؟

- بدون مشارکت شما، هرگز! موفقیت در این مسیر دستورالعمل جادویی ندارد و شبیه نسخه شفابخش پزشکی نیست، بلکه بیشتر شبیه رفتن به باشگاه ورزشی است. من مربی اختصاصی شما هستم و ابزار، محیط و منابع لازم برای رسیدن به موفقیت را در اختیارتان قرار می‌دهم، اما استفاده از آن‌ها به خود شما بستگی دارد. آگاهی، شهامت، بکارگیری تمرینات و ابزارهای معرفی شده و بازنگری در فرآیندهای ذهنی و رفتاری شما، باعث ایجاد تغییرات واقعی و چشمگیر در کیفیت زندگی‌تان خواهد شد.

چه کسانی می‌توانند کوچ داشته باشند؟

- هر کسی که مسئولیت کامل زندگی خود را می‌پذیرد و به دنبال رشد فردی و توسعه ظرفیت‌های وجودی خود است. کوچینگ محدودیت سنی، جنسی، فرهنگی، نژادی، مذهبی یا ملیتی ندارد.

برای چه مدتی یک کوچ می‌تواند در خدمت من باشد؟

- مدت زمان و تعداد جلسات کوچینگ با توافق طرفین و متناسب با اهداف و نیازها تعیین می‌شود.
-

چهار نکته

۱. **سکوت و گوش دادن فعال:** من سکوت می‌کنم تا با دقت به حرف‌های شما گوش دهم و فضایی برای تأمل و بیان افکار و احساساتتان فراهم کنم. این سکوت به شما کمک می‌کند آرام‌تر با احساسات خود روبرو شوید و آن‌ها را بهتر درک کنید.

۲. **یادداشت‌برداری:** در طول جلسه، یادداشت‌برداری می‌کنم تا هیچ نکته مهمی از دست نرود و بتوانم شما را مؤثرتر همراهی کنم. این کار به من کمک می‌کند پیگیری دقیق‌تری بر موضوعات و نیازهای شما داشته باشم.

۳. **ابراز احساسات:** در جلسات ممکن است احساساتی مانند شادی، غم، خشم یا ترس بروز کنند. ابراز این احساسات در فضایی امن و بدون قضاوت، بخشی از فرآیند رشد و خودشناسی شماست و به پیشرفت فردی کمک می‌کند.

۴. **حفظ تمرکز:** گاهی برای هدایت جلسه به سمت اهداف تعیین‌شده، ممکن است لازم باشد برخی صحبت‌ها را کوتاه کنم. این کار به شما کمک می‌کند بهترین بهره را از جلسه ببرید و تمرکز بر مسائل اصلی حفظ شود. هدف من این است که در هر جلسه فضایی امن و هدایت‌شده فراهم کنم تا شما بتوانید به بهترین نحو ممکن به رشد و پیشرفت خود دست یابید.

شرایط و ضوابط

جلسات کوچینگ متناسب با نیازها و اهداف شما طراحی شده‌اند:

پکیج	تعداد جلسات	مبلغ به تومان	مبلغ به دلار/یورو
شروع	۴	۴,۵۰۰,۰۰۰	۱۳۵ دلار/ یورو
کشف	۶	۶,۵۰۰,۰۰۰	۱۹۵ دلار/ یورو
تحول	۸	۸,۵۰۰,۰۰۰	۲۵۵ دلار/ یورو
تعالی	۱۲	۱۲,۵۰۰,۰۰۰	۳۷۵ دلار/ یورو

روش پرداخت:

- هزینه کل پکیج در ابتدا دریافت می‌شود.
- پس از جلسه دوم، اگر احساس کردید کوچینگ برای شما مفید نبوده است، کل مبلغ به شما بازگردانده می‌شود.
- از جلسه سوم به بعد، در صورت انصراف یا خاتمه همکاری، تنها هزینه جلسات برگزار نشده بازگردانده خواهد شد.

لغو جلسات توسط مراجع:

- لغو بدون هماهنگی: هزینه جلسه غیرقابل بازگشت است.
- لغو با هماهنگی: جلسه با توافق طرفین به روز دیگری در همان هفته منتقل می‌شود.

لغو جلسات توسط کوچ:

- در صورت لغو توسط کوچ، هزینه جلسات برگزار نشده به طور کامل بازگردانده می‌شود.

هزینه جلسات تک جلسه‌ای:

- مراجعان داخل کشور: ۱,۲۰۰,۰۰۰ تومان
- مراجعان خارج از کشور: ۱۵ دلار یا ۱۵ یورو

تخفیف معرفی:

- به ازای معرفی هر نفر جدید، ۱۰٪ از مبلغ کل دوره در پایان جلسات به شما بازگردانده می‌شود.

نحوه برگزاری جلسات:

- جلسات به صورت حضوری یا آنلاین از طریق پلتفرم Google Meet برگزار می‌شوند.

زمان بندی جلسات:

- زمان برگزاری جلسات با توافق طرفین مشخص می‌شود. تلاش برای حضور به موقع بسیار مهم است. در صورت تأخیر بیش از ۱۵ دقیقه بدون هماهنگی قبلی، جلسه لغو شده و هزینه آن قابل بازگشت نخواهد بود.

حفظ حریم خصوصی:

- تمام اطلاعات مطرح شده در جلسات محرمانه است. با این حال، در موارد الزام قانونی یا زمانی که احتمال آسیب به خود یا دیگران وجود داشته باشد، امکان افشای اطلاعات وجود دارد. همچنین ممکن است از بخشی از مباحث جلسات، با حفظ کامل محرمانگی هویت شما، برای آموزش، منتورینگ یا تولید محتوا استفاده شود.

ارتباط بین جلسات:

- در فاصله بین جلسات، امکان برقراری ارتباط از طریق شبکه‌های اجتماعی یا پیامک برای پرسش‌های کوتاه و رفع ابهام وجود دارد.

استفاده از منابع و ابزارها:

- کوچ ممکن است منابع، تمرین‌ها یا ابزارهای تکمیلی معرفی کند. استفاده از این موارد بر عهده مراجع است.
-

ارتباط با من و رزرو جلسات

برای عقد قرارداد روی آیکن بزنید



برای رزرو جلسات روی آیکن بزنید



بانک سامان 6219861986954765



سخن پایانی

در این مسیر مهم و رو به جلوی رشد و توسعه فردی، هر گامی که بر می‌داریم، یک فرصت جدید برای یادگیری و پیشرفت است. از اینجا به بعد، هر روز می‌تواند فرصتی باشد تا بهترین خودمان را کشف کنیم و به سمت اهدافمان حرکت کنیم

به یاد داشته باشید که هر چالشی که با آن مواجه می‌شویم، فرصتی است برای نشان دادن توانمندی‌هایمان و یادگیری از تجربیات جدید. با هدف‌گذاری دقیق، تلاش مستمر و اعتماد به نفس، ما می‌توانیم به هر چیزی که در زندگی می‌خواهیم دست پیدا کنیم

پس با انگیزه و اعتقاد به قدرت تغییر، به راهی پر از موفقیت و رشد خوش آمدید. منتظر همراهی شما در این مسیر شیرین هستم

