

# دليلك من الخطوة الأولى إلى الاحتراف في مجال الكوتشنج

كل ما تحتاجه لتبدأ ككوتش محترف



# المحتويات

02	الفهرس
03	المقدمه
04	الفصل الأول: ما هو الكوتشنج؟
06	الفصل الثاني: كيف تعرف أن الكوتشنج هو المجال المناسب لك؟
09	الفصل الثالث: كيف تصبح كوتش معتمد؟
14	الفصل الرابع: كيف تختار الجهة التدريبية المناسبة؟
17	الفصل الخامس: كيف تختار تخصصك في الكوتشنج؟
19	الفصل السادس: كيف تبني خبرتك في الكوتشنج؟



# أهلا وسهلا بك

إذا كنت تقرأ هذا الكتيب، فغالبًا لديك فضول حول **الكوتشنج Coaching**، أو سمعت عنه، أو ربما شاهدت تأثيره على الآخرين وتفكر في أن تصبح كوتش محترف. ولكن هناك الكثير من **الأسئلة التي تدور ذهنك**.

هذا الكتيب هو دليلك العملي الشامل للإجابة على كل هذه الأسئلة، خطوة بخطوة، حتى تصل إلى الاحتراف بثقة



وهنا يأتي دور **أوكتاريوم**، حيث نقدم لك المسار الصحيح من خلال برامج معتمدة عالميًا، برامج تعليمية عملية صممها عزّاب الكوتشنج الأستاذ عبدالله بن سلمان اليحيى بلغتنا العربية كلغة أساسية ومن ثقافتنا المحلية لتتناسب مع الواقع وتحدياته، ويتم تقديمه بإشراف مباشر من خبراء معتمدين.

ولإن المعرفة وحدها لا تكفي، فإن الكوتش والخبير **عبدالله اليحيى**، المصنّف ضمن أكثر 100 قائد تأثيرًا في مجال الكوتشنج عالميًا ومؤلف كتاب الكوتشنج، سيشارك معك خلاصة خبرته، ليكون هذا الكتيب مرشدك في رحلتك نحو الاحتراف.



## الفصل الأول: ما هو الكوتشنج؟

### هل الكوتشنج مجرد تحفيز؟

الكوتشنج أصبح من أكثر المجالات **تأثيرًا وانتشارًا**، لكن رغم ذلك، لا يزال هناك لبس في فهمه، كما يوجد أخطاء في تطبيقه. البعض يراه مجرد "تحفيز"، وآخرون **يخلطونه** بالتدريب أو الاستشارة.



**الحقيقة؟** الكوتشنج ممارسة مهنيّة لا تتعلّق بتقديم الحلول أو النصيحة أو المشورة، بل تتمحور حول **تمكين** العميل ليكتشف **بنفسه** الحلول التي تناسبه من خلال كوتش جيد **طرح الأسئلة** الصحيحة لتوسيع وعي العميل بخياراته.

الكوتش لا يخبر العميل بما يجب عليه فعله، بل يساعده على رؤية الأمور من منظور مختلف وأكثر اتساعاً وارتباطاً بشخصيته، **ويدعمه** في بناء استراتيجياته الخاصة.



# الفرق بين الكوتشنج، التدريب، التوجيه، والاستشارة

## التوجيه

يعتمد على تقديم إرشادات وتوصيات بناءً على خبرة الموجه الشخصية، دون التركيز على اكتشاف العميل لمساره الخاص بعيداً عن معتقدات وقناعات الموجه.

## التدريب

يقدم معلومات وتعليمات جاهزة لتطوير (نقل) مهارة أو معرفة معينة أو اتجاه، لكنه لا يركز على تمكين العميل من إيجاد الحلول بنفسه.

## الاستشارة

تتضمن تحليل المشكلة وتقديم حلول جاهزة، حيث يقوم المستشار بدور الخبير الذي يحدد للعميل ما يجب فعله.

## الكوتشنج

عملية الكوتشنج تساعد العميل على اكتشاف الحلول بنفسه من خلال أسئلة قوية تحفز التفكير، دون تقديم نصائح مباشرة أو حلول جاهزة.

## الفصل الثاني: كيف تعرف أن الكوتشنج هو المجال المناسب لك؟

هل تبحث عن مهنة تمنحك تأثيرًا حقيقيًا في حياة الآخرين؟ هل لديك شغف بمساعدتهم على التطور؟  
**قبل أن تبدأ رحلتك، تأكد أن هذا المجال يتوافق مع توقعاتك.**

إليك بعض المهارات والسمات التي ستكتسبها حين تدخل البرنامج التعليمي في الكوتشنج، فهل أنت مستعد لها؟

### الاستماع العميق

هل أنت مستعد لأن تصبح الشخص الذي يسمع ليس فقط ما يقال، بل ما يُقصد حقًا؟

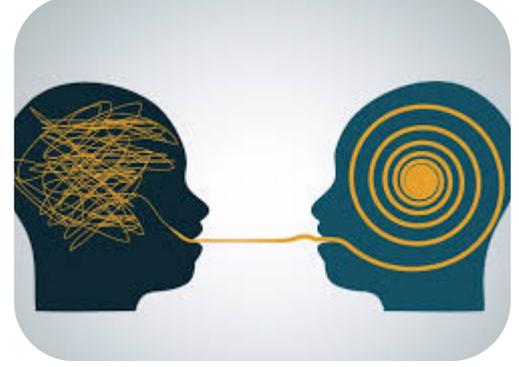


### القبول

هل أنت مستعد لأن تكون الشخص الذي يمنح الآخرين الراحة ليكونوا على طبيعتهم دون خوف من الأحكام؟

## المرونة

هل أنت مستعد لأن تكتسب قدرة التكيف مع مختلف الشخصيات وتفهم وجهات النظر المختلفة دون فرض رأيك؟



## الصبر

هل أنت مستعد لأن تؤمن بأن التغيير لا يحدث فوراً، بل يحتاج إلى وقت ودعم مستمر؟



## طرح الأسئلة القوية

هل أنت مستعد لأن تتقن فن السؤال الذي يفتح الأفق بدلاً من تقديم الإجابات الجاهزة؟



## الذكاء الشعوري

هل أنت مستعد لأن تفهم مشاعر الآخرين وتتفاعل معها بوعي دون أن تتأثر بها؟



## التعلم المستمر

هل أنت مستعد لأن تكون شخصًا يرى في كل موقف فرصة جديدة للنمو والتطور؟



## هل هذا هو المسار المناسب لك؟

إذا شعرت أن هذه السمات تعكس ما تبحث عنه، فقد يكون الكوتشنج هو المجال المناسب لك. أما إذا كنت تفضل تقديم الحلول بدلاً من تمكين الآخرين لاكتشافها بأنفسهم، فقد تحتاج إلى إعادة التفكير.

بإمكانك حجز مكالمة استشارية مجانية مع خبراء من فريقنا لمساعدتك في معرفة إذا ما كان يناسبك. [اضغط هنا لحجز المكالمة](#)



يعد **الاتحاد الدولي للكوتشنج** (ICF - International Coaching Federation) الجهة الأكثر شهرة واعتمادًا عالميًا، وهو الذي يحدد معايير الاحتراف في المجال، وهو الاعتماد الأكثر قبولاً في منطقتنا العربية وفي السعودية على وجه الخصوص، ويتميز مركز **أوكتاريوم** بأنه المركز السعودي الأول المسجل في الاتحاد الدولي للكوتشنج، والأول في الخليج الذي يقدم الكوتشنج باللغة العربية بالإضافة إلى اللغات الأخرى.

## ما هي مستويات الاعتماد في ICF؟

### كوتش مشارك (ACC - Associate Certified Coach)

وهذا المسار يتطلب حصولك على التالي:  
60 ساعة تدريبية معتمدة.  
100 ساعة ممارسة عملية للكوتشنج مع عملائك.  
اجتياز اختبار تقييم الأداء.



### كوتش محترف (PCC - Professional Certified Coach)

وهذا المسار يتطلب حصولك على التالي:  
125 ساعة تدريبية معتمدة.  
500 ساعة ممارسة عملية للكوتشنج مع عملائك.  
اجتياز تقييم الأداء المتقدم.



### كوتش ماستر (MCC - Master Certified Coach)

وهذا المسار يتطلب حصولك على التالي:  
200 ساعة تدريبية معتمدة.  
2500 ساعة ممارسة عملية للكوتشنج مع عملائك.  
اجتياز تقييم الأداء بمستوى متقدم جداً.



# كيف تبدأ رحلتك لتصبح كوتش معتمد من الاتحاد الدولي للكوتشنج ICF؟

1 التحاق ببرنامج تدريبي معتمد من ICF تحصل عليه من جهة مسجلة لديهم الخطوة الأولى دائمًا هي اختيار برنامج تدريبي رسمي يؤهلك للاعتماد.

2 إكمال عدد الساعات التدريبية المطلوبة - كل مستوى اعتماد يتطلب عددًا محددًا من الساعات التدريبية المعتمدة لدى ICF.

3 ممارسة الكوتشنج مع عملاء حقيقيين - تحتاج إلى تطبيق ما تتعلمه من خلال جلسات فعلية لتجميع عدد الساعات المطلوبة.

4 الحصول على إشراف كوتش محترف (Mentor Coaching) - خلال رحلتك، ستحتاج إلى توجيه من كوتش معتمد يساعدك في تحسين أدائك.

5 توثيق ساعات التدريب والممارسة - يجب أن تسجل جميع ساعات التدريب والتطبيق العملي لتقديمها عند طلب الاعتماد.

6 اجتياز متطلبات ICF تختلف باختلاف البرنامج الذي اخترته ، في أوكتاريوم نوفمبر كل ما يتطلبه الاجتياز في برنامج واحد.

## ماذا بعد الحصول على الاعتماد؟

- بعد حصولك على الاعتماد، يصبح بإمكانك:
- ✓ ممارسة الكوتشنج بشكل احترافي مع الأفراد أو المؤسسات.
  - ✓ التخصص في مجالات محددة.
  - ✓ التعريف بنفسك ككوتش معتمد من ICF وبناء علامتك الشخصية والتسويق لخدماتك ككوتش محترف.



## والآن، السؤال الأهم؟

كيف تختار الجهة التدريبية المناسبة لك؟ ما المعايير التي تضمن لك الحصول على تدريب احترافي معتمد يضعك على المسار الصحيح؟



هذا ما سنناقشه في الفصل الرابع!

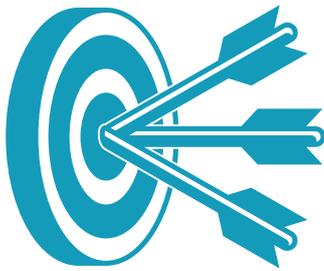


## الفصل الرابع:

### كيف تختار الجهة التدريبية المناسبة؟

السوق مليء بالمراكز والبرامج، ولكن ليست جميعها تقدم لك المحتوى الصحيح، أو التدريب العملي الذي تحتاجه، أو حتى الاعتماد الرسمي المطلوب للحصول على شهادتك من الاتحاد الدولي للكوتشنج (ICF).

في هذا الفصل، سنساعدك على معرفة المعايير الأساسية لاختيار الجهة المناسبة، وكيف تتجنب البرامج غير المعترف بها والتي قد تهدر وقتك وجهدك ومالك دون فائدة.





## معايير اختيار الجهة التدريبية المناسبة

**يجب أن تكون الجهة مسجلة رسمياً من ICF**

تأكد من أن الجهة التي ستتدرب معها معتمدة من الاتحاد الدولي للكوتشنج (ICF)، وأن شهادتها تتيح لك التقديم مباشرة للحصول على اعتمادك الرسمي.

**توفر تدريباً عملياً وليس فقط محتوى نظري أو تدريباً عملياً ضعيفاً**

الكوتشنج مهنة قائمة على التطبيق والممارسة، لذا يجب أن يوفر لك البرنامج فرصاً لجلسات تدريب فعلية، وليس مجرد مواد تعليمية أو محاضرات نظرية.

**إشراف ومتابعة من محترفين في الكوتشنج**

البرامج القوية تقدم Mentor Coaching، حيث تحصل على إشراف من كوتش معتمد يساعدك في تحسين أدائك، ويراجع جلساتك ويوجهك بشكل احترافي.

**مرونة في التدريب تتناسب مع جدولك**

من الأفضل أن تختار برنامجاً يتيح لك الدراسة وفق جدولك الشخصي، سواء من خلال جلسات مباشرة، أو تدريب عن بعد، أو مزيج من الاثنين.

**مصادقية الجهة التدريبية وسجلها في المجال**

ابحث عن الجهة التي لديها خبرة مثبتة في تدريب الكوتشنج، وتحقق من مراجعات المتدربين السابقين، وما إذا كانوا قد حصلوا على اعتمادهم بعد التدريب معها.

**مجتمع دعم وفرص تطبيق بعد التدريب**

الجهة التدريبية القوية لا تمنحك فقط المعلومات، بل توفر لك بيئة دعم بعد التدريب من خلال مجتمع من الممارسين والمتدربين في الكوتشنج، مما يتيح فرصاً للتطبيق العملي، والتوجيه المستمر حتى بعد انتهاء البرنامج.

## لماذا أوكتاريوم هو خيارك الأفضل؟

عندما تبدأ رحلتك في الكوتشنج، تحتاج إلى جهة موثوقة تمنحك الدعم، الإرشاد، والتأهيل الصحيح للحصول على الاعتماد الدولي.



## ماذا نقدم لك؟

أوكتاريوم هو أحد أقوى المراكز المتخصصة في الكوتشنج في المملكة والعالم العربي، حيث نعمل مع جهات حكومية وخاصة، ونقدم برامج تدريبية معتمدة من ICF تضمن لك رحلة احترافية متكاملة.



برامج تدريب معتمدة دوليًا وفق أحدث معايير ICF.

تدريب عملي مكثف يجعلك جاهزًا لممارسة الكوتشنج بثقة.

إشراف فردي وجماعي (Mentor Coaching) مع كوتش محترف لتحسين مهاراتك.

مجتمع داعم من الكوتشز المحترفين يساعدك في بناء خبرتك.

فرص تطبيق حقيقية لاكتساب ساعات الممارسة المطلوبة للاعتماد.

◀ إذا كنت مستعدًا لبدء رحلتك في الكوتشنج، يمكنك حجز مكانة استشارية مجانية لمعرفة جميع التفاصيل حول البرامج التدريبية وخيارات الاعتماد المناسبة لك.

الآن بعد أن عرفت كيف تختار الجهة التدريبية المناسبة، حان الوقت للانتقال إلى الفصل الخامس: كيف تختار تخصصك في الكوتشنج؟

## الفصل الخامس:

### كيف تختار تخصصك في الكوتشنج؟

الكوتشنج ليس مجالاً واحداً، بل يشمل عدة تخصصات، ولكل منها أسلوبه الخاص وفئته المستهدفة. لكن اختيار التخصص لا يتم عشوائياً أو بناءً على اهتمامك فقط، بل يحتاج إلى تجربة عملية، وتقييم دقيق لنقاط قوتك، ونوعية المشكلات التي تستطيع التعامل معها بفعالية.

### الخطوة الأولى: تعلم أساسيات الكوتشنج أولاً



ابدأ بدراسة وتطبيق معايير ICF -  
تعرف على الكفاءات الأساسية مثل  
الاستماع العميق، طرح الأسئلة  
القوية، وإدارة الجلسة بفعالية.

مارس الكوتشنج مع عملاء متنوعين -  
لا تحصر نفسك في مجال معين مبكراً،  
بل جرّب التعامل مع أنواع مختلفة من  
العملاء والمواقف.



**لماذا هذه الخطوة مهمة؟** لأن الكوتشنج له أسس وقواعد **ثابتة**، بغض النظر عن التخصص الذي ستختاره لاحقاً. لا يمكنك تحديد ما يناسبك دون **فهم الأساسيات أولاً**، بالإضافة إلى أن جميع العملاء بمختلف أنواعهم هم بشر في الأساس لهم احتياجات مما قد يحتاج منك أن تكون ملماً بالأساسيات التي تؤهلك للتعامل مع كافة **احتياجات عميلك**.

## الخطوة الثانية: قم بتقييم تجربتك في الجلسات

بدلاً من اختيار التخصص بناءً على ما تعتقد أنه يناسبك، استخدم نهجًا عمليًا أكثر: راقب نفسك أثناء الجلسات، ودوّن ملاحظاتك باستمرار.

### أنشئ قائمة ملاحظات لكل جلسة، تتضمن:

مجال الجلسة: ما هو الموضوع الأساسي الذي ناقشته مع العميل؟

شعورك أثناء الجلسة: هل كنت مرتاحًا أثناء الحديث عن هذا الموضوع؟

مدى رضا العميل عن الجلسة: هل شعرت أن العميل حصل على قيمة حقيقية؟

بعد عدد كافٍ من الجلسات، ستبدأ في رؤية نمط معين وبإمكانك الاستعانة بجلسة كوتشنج لتحديد المجال الذي يناسبك

# الفصل السادس: كيف تبني خبرتك في الكوتشنج؟



كيفية اكتساب الخبرة العملية في  
الكوتشنج، وكيف تبدأ العمل مع  
العملاء حتى لو كنت لا تزال في  
بداية مسارك.



## الخطوة الأولى: ابدأ بجلسات مجانية أو بأسعار رمزية

- اعرض جلسات مجانية أو بأسعار رمزية لمعارفك، أو عبر منصات التواصل الاجتماعي.
- اعمل على جمع تقييمات وآراء العملاء لتكون مرجعًا لك عند التسويق لخدماتك لاحقًا.
- قدّم جلسات تجريبية لمساعدة الأشخاص على فهم قيمة الكوتشنج وتشجيعهم على العمل معك.



## الخطوة الثانية: وثّق ساعات ممارستك للكوتشنج

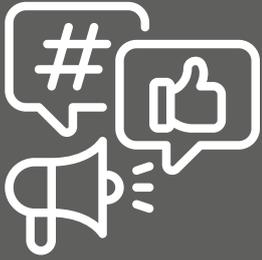
- استخدم نموذج icf لتوثيق جلسات الكوتشنج لتسجيل اسم العميل، تاريخ الجلسة، ومدة الجلسة.
- اجعل هدفك الوصول إلى 100 ساعة من الممارسة العملية، وهي الحد الأدنى للاعتماد الأولي من (ACC) ICF.
- كلما زادت ساعات ممارستك، زادت ثقتك بنفسك، وتحسّن أسلوبك في إدارة الجلسات.



## الخطوة الثالثة: بناء شبكة علاقاتك في مجتمع الكوتشنج

احضر فعاليات وملتقيات الكوتشنج سواء كانت محلية أو دولية.

كوّن علاقات مع كوتشز أكثر خبرة منك، لأن ذلك يمنحك فرصًا للتعلم والتعاون.



## الخطوة الرابعة: قم بتسويق نفسك بذكاء

ابدأ بمشاركة محتوى قيم على منصات التواصل الاجتماعي، يتحدث عن تجربتك ورحلتك في الكوتشنج.

اكتب مقالات أو منشورات عن موضوعات تخص تخصصك، وشارك فيها رؤيتك وتجاربك مع العملاء (مع الحفاظ على السرية).

استخدم الشهادات والتوصيات من عملائك السابقين لإثبات مصداقيتك وتشجيع آخرين على العمل معك.

رحلة التمكين تبدأ الآن!

الكوتشنج ليس مجرد مهارة، بل هو قوة تحوُّلية تُحدث تغييرًا حقيقيًا—تغيير يبدأ منك، ويمتد ليصنع أثرًا مستدامًا في حياة الآخرين. عندما تمتلك الأدوات الصحيحة، تصبح قادرًا على تمكين، إلهام، وقيادة التغيير بثقة ووعي.

نحن نؤمن بأن رحلتك فريدة، ولهذا نقدم لك فرصة حجز **مكالمة استشارية مجانية** مع خبراء من فريقنا، لنساعدك في التأكد من توافق البرنامج مع رؤيتك وتحقيق أهدافك.

لا تؤجل خطوات النجاح! احجز مكالمتك الآن، وابدأ بناء مستقبلك بثقة ووضوح.

**اضغط هنا لحجز مكالمة مجانية الآن**



# اضغط على الروابط للتواصل المباشر معنا



[+95568877388](tel:+95568877388)



[Info@octarium.net](mailto:Info@octarium.net)



[www.octarium.net](http://www.octarium.net)



OCTARIUM

الثمانية الرائدة - للاستشارات