ICF Oman Chapter

ICF MENA Conference
IMPACTING THE FUTURE
Sultanate of Oman 2023

الرجاء الضغط على العنوان للبدء في القراءة

توجيهات من الميدان :

آراء وبصائر من ممارسي مهنة الكوتشينج

Please click on the title to start reading

Guidance From The Field:

Insights From Coaches

Guidance From The Field:

Insights From Coaches

Chief Editors:

Ghaya Al Barwani and Haleema Mawali

Editors:

Maleha Al Foudari, Alaa Sammy,

Lina El Assaad, Noura Bougatef

Chief Editors

Ghaya Al-Barwani, the RESULTS Whisperer or an Organizational Culture and Team Coach supporting leaders and teams tame their goals and achieve radically successful RESULTS with heart. Visit: https://ghayabarwani.com/ for more information.

Haleema Mawali, coach, trainer and consultant in educational leadership and management. Her motto is “Change your thinking... Change your life” – Contact her through: https://www.linkedin.com/in/haleema-mawali-a85119194/

Editors

Alaa Sammy an Executive Team and Financial Coach with extensive IT and Leadership experience. ACC, ACTC with over 500 hours of coaching under her belt. https://www.linkedin.com/in/a%E99%80%2laa-samy-rizk-itil-expert-acc-actc-84a46311/

Maleha Al Foudari, is a Corporate Leader and Coach who has devoted all her experience to train and develop leaders and coach for happiness in life and work. https://www.linkedin.com/in/MalehaALfoudari/

Lina El Assaad, an Executive and Team Coach and Corporate Facilitator, empowers C-Suite executives to explore and leverage their full leadership potential to achieve faster success, and propels organizations to new heights of excellence. For information: https://www.linkedin.com/in/lina-el-assaad/

Noura Bougatef - A highly experienced Life Transformation & Strategist Coach. She advocates for human ecology, working to advance a collective vision rooted in inclusivity, diversity, and growth. https://www.linkedin.com/in/noura-bougatef-b7729a1b1/

Designer

Raya Al-Harrasi, Web-designer, Motion Graphic and Multimedia Specialist who passionately delivers projects to reflect your brand and trains others to do the same. https://ralharrasi.com

Copyrighted for ICF MENA Conference 2023 By Ghaya Al-Barwani and Haleema Mawali ©

Thank You

We thank all the professional coaches who contributed towards the success of this e-book through the submission of their insights or review of the submissions. We are pleased to share this e-book in the 2nd ICF MENA Conference powered by ICF Oman Chapter on 18th and 19th October 2023



ICF Oman Chapter

INTRODUCTION
Community Project

"There are no unrealistic goals, only unrealistic deadlines." ~ Brian Tracy

This book started as a dream at 2am on 14th July 2023. A message to the Regional Director resulted in a concerned response: «Take care of yourself, you have a conference to bring to life.» Another message to a friend and fellow Chapter President came back with: «It›s doable.» The unrealistic goal of 200 Insights by 200 ICF MENA Credentialed Coaches was born. Today we have 63 Insights by 63 ICF MENA Credentialed Coaches, 3 ICF MENA Presidents who reviewed them without contributing their insights and a Designer dragged into the mix to bring this project to you by 18th October, 2023. Next time, we will have a more realistic deadline.

66 Credentialed ICF Coaches from ICF MENA Chapters and 1 Designer worked to bring you this Community Project on time.

Contents

Tale With A Tell, Carolann Philips	1
Focus On Your Canvas!, Asmaa Alkuwari,PCC	2
Navigating Diversity For Success, Stephanie Rachid, ACC	3
Your Life Project Manager, Aalaa Adnan Aljar, ACC	4
Youth Resilient,Lara Daniel	5
Home Away From Home, Gul Gursoy	6
Guide For Future Leaders, Senem Anataca, PCC	7
Mindset For Success, Sabine Karunanithy	8
Keep The Fire Burning, Christina Pravi, ACC	9
The Bittersweetness Of Grief, Naina Ramnani, ACC	10
A Sister's Appeal, Shailaja Khan	11
Journey Home Across Time, Öykü Api, PCC	12
Message To My Daughter, Jameela Korek	13
Self-Care Advocate, Chaïma Tayssir, PCC	14
Humble Wisdom, Dr. Mandy Zimmermann	15
The Essence Of Coaching, Sven Deckers	16
Embrace Your Emotional Superpowers, Maria Georgaki	17
Playing With The Waves, Jihene El Abed Gati- PCC	18
From Dreams To Reality, Anastasiya Yuryeva, PCC	19
Embrace Your Uniqueness, Mihaela Nica, ACC	20
Discovering Your Authentic Purpose, Rohit Manucha, PCC	21
Mastery and Mystery, Benita Stafford-Smith, MCC	22
Coaching As An Experiment?, Burkhard Wilmers, ACC	23
Inner Integrity, R.Yuvakumar	24
Unveiling Fortitude, Joanna Rizou, ACC	25
Your Words Have Power, Dania Zahid	26
Mastering Your Own Ship!, Noha Radwan, PCC	27
Successful Team Coaching Secrets, Jihane Labib, MCC ACTC	28
Business & Coaching, Dr Anil Sureen	29
The Strength Within, Priyanka Madan, ACC	30

Contents

Empower Change Through Coaching, Fanika Nikic 31
Unlocking Human Potential, Soha Chahine 32
Going Home Is Hard, Mike Phillips, ACC 33
Just Be. Be You!, Najla Kfoury, PCC 34
Change: Door To Opportunities, Carolina Gerding 35
You Are Unique, Laylaa AlAradi, ACC 36
Self-Discovery To Balance, Vedika Khatwani 37
The Art Of Listening, Dr. Moe Tarek El Kassar 38
Being A Coach, Sameera Baba, MCC 39
Coaching: Unlock Your Potential, Sirafima Lomonossova, PCC 40
We Are Born Honored, Majda Al Jadidi, ACC 41
A Meaningful Profession, Gurbinder Singh Punn, PCC 42
Coach Or Die, Maleha Alfoudari, PCC 43
Crafting Excellence, Lina El Assaad, PCC 44
البصائر العربية

Tale With A Tell

By: Carolann Philips

“I dwell in possibility” ~ Emily Dickinson

In the heart of a bustling city, there resides a curious soul. A woman of many roles – her roots deeply entwined with a rich multicultural heritage; her life a tapestry of experiences! She fondly unfolds a tale of a young sapling that triumphed against all odds and grew into a mighty oak. The sapling encountered adversity, weathered harsh storms, and grappled with self-doubt, yet, it stood firm, drawing strength from its roots, and embracing the storms as opportunities to grow.

Her advice is simple – just like the oak, we must draw strength from our roots, embrace our individuality, and foster an inclusive environment for growth. Her years of empowering others have taught her that coaching isn›t only about maximizing potential; it›s also about kindling the human spirit.

And so, she encourages enablers everywhere to celebrate the mosaic of differences, to recognize the potential within each individual, and to nurture them with boundless enthusiasm! As she puts it, «As coaches, we nurture seeds of greatness, and with care and support, we watch them bloom into wonders beyond imagination.»

Let’s all be gardeners of greatness, cultivating dreams, and inspiring a flourishing world.

Carolann Philips is a curious soul, with over half a lifetime of helping individuals and organizations be awesome! Get to know more about how she does this at www.caphilips.com

Focus On Your Canvas!

By: Asmaa Alkuwari,PCC

"Start where you are, use what you have, and do what you can" ~ Arthur Ashe

Dear fellow coach,

Starting your new coaching journey can sometimes feel lonely and intimidating; as if you are filling a new canvas and don't know where to start, what to draw and how to leave your mark on it. You might feel lost, you might feel like you haven't done enough, and you might find yourself comparing where you are in your journey with other fellow coaches around you.

I'd like to remind you to keep your focus on your new blank canvas, there is so much you can do that can leave your unique mark on it!

Even if you're afraid that your pricing isn't right, or if you're hesitant to ask for what you deserve because you still don't have the experience; or you feel the need to spend a fortune on your branding, to hire someone to take care of your social media accounts, or pitch yourself as a coach for individuals and companies; Trust that you have all the answers you need to start filling that coaching canvas, trust that you will find the right people around you to help support you with your own journey, and trust that you are enough!

Asmaa Alkuwari, a multipotentialite force! A professional Certified Coach (PCC), an Entrepreneur, and a Digital humanist, who uses her multifaceted pool of talents to help support supports women become the best versions of themselves and live a life with purpose. LinkedIn: https://www.linkedin.com/in/asma-s-alkuwari

Navigating Diversity For Success

By: Stephanie Rachid, ACC

"Every human is like all other humans, some other humans, and no other human". ~ Clyde Kluckhon

Throughout my life, I've experienced a constant clash between belonging and not belonging. Understanding myself has been a challenging journey, especially when I visit new places or meet new people, as I often found connections despite their vast differences.

However, when I came across coaching, particularly Intercultural Coaching, I dived deeper into self-awareness, seeking to understand the roots of my thoughts and emotions. It struck me that my cultural identity is a blend of diverse elements, allowing me to be adaptable and agile across different spectrums.

This realization led me to understand that embracing diversity is fundamental for fostering successful relationships and organizations. By doing that, you can establish a stronger connection with yourself, paving the way for meaningful connections with others.

Embracing diversity has also enabled me to navigate through my journey, engaging with diverse individuals and cultures while retaining my own cultural essence. I have become a Cultural learner, appreciating the richness of various backgrounds without leaving my own cultural identity.

No two humans are the same and you are not the same in different situations and environments. Knowing that, will give you a choice in who you want to be and where.

Stephanie Rachid is a Leadership and Intercultural Coach with a passion in helping others discover their own cultural being while understanding and embracing other cultures. Email her at rashidstephanie@gmail.com**.**

Your Life Project Manager

By: Aalaa Adnan Aljar, ACC

"If you own this story you get to write the ending." ~ Brené Brown

Wonder deeper; Who is responsible for your life series? Who coordinates & communicate?

Who improves and sustains your life's sequential adventures?

In your life, YOU are the PROJECT MANAGER!

Every phase in your life journey requires different awareness, acceptance, knowledge, education, development, empowerment, inspiration, transformation, integration, action, feeling, and more. To do so, you need to be responsible to understand your own unique values and purpose to be able to be the best project manager of your life.
Are you aware that you are already a project manager delivering life projects on a daily basis?

Are you aware that you are communicating on a daily basis with different stakeholders to get your life projects on track?

Are you aware that you are mitigating risks on a daily basis in order to create a safe environment to deliver your life projects?

Yes, You are practicing the project management skills in your daily life exercises by default. However, all you need is the awareness followed by proper actions and it all starts when you give yourself a permission to be the driver at your own pace. Ride and drive your life journey with awareness.

Aalaa Aljar is a life, career, executive and project management coach who supports creating value with an impact. To find out more Linkedin: https://www.linkedin.com/in/aalaaaljar

Youth Resilient

By: Lara Daniel

"Never give up on what you really want to do. The person with big dreams is more powerful than one with all the facts." ~ Albert Einstein

Dear Sweet Sixteen Self,

I hear you today and should have listened yesterday... How could I have known or believed in you, when I was facing the world on my own?

Nineteen years of dedication before you had the courage to quit a career and an identity that you have built consistently. If you were still in the dark you could have never emerged and still felt unhappy, unsatisfied, and unaccomplished. All that just because you got off on the wrong foot.

My dear sweet sixteen, while you were embracing life and proud to be, some aspects were bigger than you and your thoughts. If only you had the right guidance to set the "wanted" foot forward rather than delve into life, to welcome any challenge on board and fight like a true patriotic soldier.

Today, when I say "I hear you", I hear every teenager flopping and trying to survive, afraid to be or become, chained by heavy weights! You must dream, give yourself a chance to create your vision, give yourself a chance to try boldly, forcefully and restlessly... as a true patriotic soldier!

If only someone listened... where would you be today, who would you have become?

Lara Daniel strives to help young adults find clarity and focus while supporting parents in the process and in recreating their life. Let's connect via email uth.coaching@gmail.com

Home Away From Home

By: Gul Gursoy

“If Light Is In Your Heart You Will Find Your Way Home.” ~ Hz. Mevlana

My dear friend,

I see how much passion you have to discover new countries, learn from different cultures and experience the beauty of personal growth. I also see; while you are doing so, you have challenges and obstacles on your way, you have falls as well as lack of motivation.

On your journey, in search to find your home away from home, your path crosses souls who are all on their own voyage. Just like your excitement on discovering the unknown, I wish you would see that all that you are experiencing is helping you to grow. Your heartbeat and the breaths you take when you are feeling down, are all temporary. You are the decision maker of how long to stop and wait at this spot. It is your choice to look down on the dark soil, or look further to the endless blue sky where birds chirp.

Embrace the moment, make peace and thank all who hurt you, break your heart, lift you up and push you further to your desired destination. The home you are searching is within you. The light shining bright above you will guide you to it.

Gul Gursoy is a passioned Hotelier for 20 years who is leading companies to facilitate selection, succession management, coaching leadership development initiatives. Visit www.linkedin.com/in/gulgursoyblue to find out more.

Guide For Future Leaders

By: Senem Anataca, PCC

“What you seek is seeking you.” ~ Rumi

Dear 15-year-old me,

I hear, feel and see you and offer these insights, to an incredibly awesome journey that you sense yet doubt due to external noises. Hear my whisper; “you will be far beyond of what you are sensing right now, just have faith.”

You will make mistakes, gain experiences and achieve victories to share insights that are a treasure trove of wisdom. Let them hold you as you navigate the road less travelled cause you’re not alone.

Discover Your Authentic Potential: Follow your heart and dive into experiences with confidence. Seek out success and fulfillment in every experience, and let it ignite the fire within you. Your experiences, whether you label them good or bad,will be the compass that guide you to your authentic self.

Celebrate Mistakes and Failure: Fear not the stumbles and falls, for they are essential to growth. Embrace your misteps for they shape you into a stronger and wiser person

Believe in Yourself: Do not wait for everyone to hold the same vision with you. In moments of doubt, remember that you are enough, unique and amazing.

Embrace Your Journey Boldly: Every step shapes the person you become and creates your special story..

Senem Anataca is a multi award winning leadership expert, coach, founder and CEO of 180UTC. Her vision is to leave a better world by creating social impact through coaching; visitwww.180utc.com

Mindset For Success

By: Sabine Karunanithy

“The dictionary is the only place where success comes before work.” ~ Mark Twain

Dear Mentee,

Wherever I look, I see success. Especially here in Dubai, successful people leaving their mark wander around everywhere. I want to be one of them. I want to be a successful Business Coach running her own business, who does not need marketing but is referred through word of mouth. I want to be known for the high quality of my work and the value I bring to my clients.

I know you want that too. And you can get it – if you know what your purpose is and if you are willing to work hard for it.

Coaching requires not only the accumulation of knowledge around coaching processes, ethics, and best practices. It requires work on yourself – to be ready for being fully present and receptive for your client.

Being a coach requires to understand who you yourself are, what triggers you, which emotions you feel, why you react and how, and it requires from you to be willing to change. To change to the better for yourself and for your client.

It requires consistent, reflective, and progressive work.

That will bring you the success you are looking for.

I believe in you and wish you the best.

Sabine co-founded the consultancy practice TransformHCM and has been involved in Culture Renovation projects and Change Management projects with international companies. She is a trainer, facilitator, coach, and speaker. https://www.linkedin.com/in/sabine-karunanithy/

Keep The Fire Burning

By: Christina Pravi, ACC

“If you dont like something, change it. If you can›t change it, change your attitude.” ~ Maya Angelou

Dear future self,

You are indeed a marathon runner! And if you could only remember at your youth that you thought you could not run at all, then these two marathons you ran one after the other, are miracles.

You are a marathon runner in every aspect of your life, and you should not forget it. You manage to achieve every goal you set and you dream big. You have an open mind, and you listen to different views of experts, in order to calibrate your dreams and make them feasible, yet still challenging.

Have you ever reflected how this little girl that you used to be, managed to achieve so much? What makes you persevere? It is consistency and determination, it is this fire that burns inside you, trying so many years to find the way to express it. It is self-awareness and continuous learning. it is looking forward and making concrete plans. It is having your vision and your goal always in your mind, so the universe looks at only one direction; your direction. You learn from setbacks, never giving up, only redirecting your path to reach your goal in the best possible way.

Keep it up!

Christina Pravi empowers people so they can find their professional bliss. She is an Organisational Psychologist and an executive/leadership coach. You can see her profile at www.linkedin.com/in/christinapravi

The Bittersweetness Of Grief

By: Naina Ramnani, ACC

"Sometimes when you lose your way, you find yourself." ~ Mandy Hale

A month ago I lost my Mum. I won't lie, it's been and still is hard. Everything you heardf or read about grief is absolutely true. Grief shakes you up, rips you apart and can so easily break you.

I've heard it's a process, which I'm navigating through to the best of my ability. Nonetheless, I feel so lost at times, as if someone has taken away my internal compass. This beautiful profession called coaching has thankfully taught me two very important practices that are keeping me adrift in this difficult time: acceptance and gratitude.

Every day I consciously practice to accept what is beyond my control. The 'what if' scenarios inevitably take over my mind at times and I know these thoughts don't serve me. However I am also aware that it takes time.

Within the bitterness of this grief, I have so many sweet memories to be thankful for, I just need to focus on them. Again, it takes time. I'm grateful I have the time.

So, I lost myself when I lost her, and as I slowly find myself in the memories, in my routine, in my family, I realize that I find her too.

Naina is an ICF coach from a multicultural upbringing who empowers you to focus on yourself and identify what your true purpose is, so that you can set meaningful goal. s. Email her on unlockwithnaina@gmail.com**.**

A Sister's Appeal

By: Shailaja Khan

"A sister is a little bit of childhood that can never be lost" ~ Marion. C. Garretty

My dear sister,

I wish we could make up for lost time and spend fun days together. For thirty years of my life, I've sensed undercurrents of resentment whenever we met. I felt a gnawing fear that after minutes of conversation, an argument would erupt.

Somehow it turned volatile for absurd reasons.

I wonder what arouses a constant push and pull in our relationship. You mentioned I force my choices on you. I don't listen to your views. Trust me, I don't want to prove a point. I have only good intentions for you.

How can I help you to see who I am and that we have no relationship whatsoever?

We had our disagreements in the past but that's water under the bridge. it's never too late to make amends. How about we take small steps? Let's choose our words, not make assumptions, and understand and respect each other's thoughts and feelings. I don't want to hurt you with my words and actions anymore.

I would love for you to speak openly when you don't like something or feel upset. Ask directly and be specific when you have a need.

Mom wished her daughters are amicable, calm and controlled.

Shailaja Khan is a trusted and optimistic Executive & Team Coach, helping individuals and teams beat challenges and shape their relationship with themselves and others. Visit shailajakhan.com **to know more.**

Journey Home Across Time

By: Öykü Api, PCC

"Somewhere beyond right and wrong, there is a place, and we will meet with you there." ~ Rumi

My name is Öykü, a unique Turkish name that means «story». I have a passion for discovering and giving voice to unheard and unseen stories.

I am the fifth generation of an immigrant family. My great-great-grandmother, a Circassian girl named Ayşe, had to leave her homeland during the war at the age of nine. Despite losing her younger brother along the way, her faith kept her going for months, until she reached to Yıldız Palace in the Ottoman Empire.

Although the rest of the story is blurry or waiting to be unboxed, all we know is that she chose "rooting" as surname as a testament to her unwavering desire to find her place in the world and to belong.

In honor of her and those who had to depart from their homelands and becoming separated from their loved ones whether by circumstances or choice, I dedicate my these words; to people whom who had to leave from a place without saying goodbye and carry those memories in their souls forever as a constant reminder that accompanies them on every step of their life.

As Rumi said, somewhere beyond right and wrong, there is a place, and we will meet with you there. Either in this life or another...

Öykü started as a corporate lawyer. Her passion towards diversity and inclusion led her to Global HR Leadership. She is a business coach and author of two published books.
https://www.instagram.com/oyku.api/

Message To My Daughter

By: Jameela Korek

"Learning is following its owner everywhere if you stop learning you stop growing" ~ Chinese proverb.

My lovely daughter Sally,

As you embark on this new journey as a mom, I want you to know that I'm here for you every step of the way. Being a working parent can be challenging, but it's also incredibly rewarding. As I reflect on my own experiences as a working parent, I'm reminded of the importance of finding balance between work and home life. It's not always easy, but it's worth it.

If I could go back in time and coach my younger self on how to be happier while parenting and working together, I would tell myself to prioritize my time, set boundaries between work and home life, take care of myself, ask for help when I need it, and be present in the moment.

By doing these things, I was able to reduce my stress levels and enjoy my life more. And now that you've become a mom yourself, I hope you can find the same balance and happiness that I have found.

I'm so proud of you and the amazing mom that you've become. You're doing an incredible job, and I know that you'll continue to do great things.

Love,
Your mom

Jameela an Executive, Leadership & Team Coach and Mentor. Supports clients find their potential and achieve their dreams, using a holistic approach to coaching and mentoring, addressing factors affecting growth.
www.linkedin.com/in/jameela-korek-pcc-coach

Self-Care Advocate

By: Chaïma Tayssir, PCC

“An Empty Lantern Provides No Light, Self-Care Is The Fuel That Allows Your Light To Shine Brightly” ~ Unknown

What if I told you that I am Socrates’ Accessor within the Self-Care Movement?

Are you Astonished?! Am I that Silly?!

Both of us consider SELF as the CORE, coming after it the other, the world then the humanity.

Giving thought to myself as a Core helped me, along 48 years, listening to my mind, body, soul, and heart; creating a firewall and protection system against storms and changes; getting rid of a marriage that I couldn’t see myself in, and playing mom-dad role while I am enjoying my femininity.

“Self-Care” was always and will still forever my clue to being Unique and Authentic; such two simple words have their magic effect that gave me a space to maintain self-connection, enhance self-worth, improve self-love, monitor my thoughts and emotions, making me able to discover myself and my secret powers every day, identify my why no matter what happens, thrive within tough times, stand by myself during uncertainty, choose myself in the fog and to find clarity within darkness.

Yes! I am an advocate, adopting different strategies, raising others’ awareness, helping them to benefit from Self-Care and enjoying its essence.

What About You?

Dream Catcher Academy CEO/Founder and Holistic Self-Care Facilitator who aims supporting others find their best version, be authentic, be more connected to themselves, improve their relationships and have better lives. https://www.linkedin.com/in/cha%C%3AFma-tayssir-pcc-77693bb3

Humble Wisdom

By: Dr. Mandy Zimmermann

“The only true wisdom is in knowing you know nothing.” ~ Socrates

Who am I to believe that my words hold some kind of divine wisdom, capable of illuminating the dark corners of another person's life? This thought humbles me deeply.

Working alongside heroes—individuals with unwavering courage and resolve—I've come to understand the limits of my perspective. Their journeys are uniquely their own, and who am I to assume that I know what›s best for them?

The joy I find in accompanying brilliant minds on their paths of growth is in witnessing the spark of their wisdom, the ignition of their distinctive ideas and solutions. Gratitude fills my heart for holding back, for recognizing that their brilliance outshines any advice I could offer. It›s clear that their insights, unburdened by my assumptions, illuminate paths I might never envision.

These experiences have instilled a profound lesson in humility and open-mindedness. The extraordinary individuals I collaborate with remind me that each person's journey is a universe unto itself. Their courage and intelligence teach me that the answers lie within them, waiting to be unearthed.

Today, when advice comes knocking, I greet it with a gentle smile, aware that the true magic lies in letting their journey unfold authentically.

Dr. Mandy Zimmermann, a Leadership Luminary and Insightful Guide, empowers growth with wisdom, fostering authentic paths to success. Visit https://www.linkedin.com/in/dr-mandy-zimmermann/

The Essence Of Coaching

By: Sven Deckers

"The moment you change your perception, is the moment you rewrite the chemistry of your body." ~ Dr. Bruce Lipton

Coaching is more than just problem-solving; it's a journey of perspective transformation.

On a daily basis, we generate between 12,000 and 60,000 thoughts, with 95% of them repeating those of the preceding day. Consequently, our 'truth' is essentially the narrative we most frequently reiterate to ourselves.

The only way to transform that, is by profoundly shifting perspectives, thereby cultivating novel ways of thinking and, consequently, behaving. The power of such shifts can be triggered through various avenues that complement the coaching process. It can be in understanding others' viewpoints, especially those radically opposed to ours. But it can also be through exposing ourselves to very distinct cultures or experiences we thought we were 'too afraid to do'.

Embracing multiple perspectives expedites the transition from perceiving the world in rigid, familiar patterns to exploring diverse realities and possibilities. It is through this transformative journey that coaching provides its deepest value, inspiring us to take a new course in life. Considering a different perspective can be the start of a new way of seeing and acting that ultimately evokes changes in our personality. This moves us one step closer to the person we once dreamed of becoming.

Sven is a seasonedan executive coach with over 25 years of international coaching and leadership experience, assisting. He assists people from all walks of life in reaching new heights in leadership and life fulfillment. www.svendeckers.com

Embrace Your Emotional Superpowers

By: Maria Georgaki

"Emotional intelligence is the real secret to success." ~ Gary Vaynerchuk

Dear friend,

You've reached the top of your career and you are all set to become a partner in a global company. I understand you are hurt and disappointed by senior managers feedback on your leadership and emotional intelligence competencies especially after meeting all your targets!

To begin, I suggest seeking feedback and evaluating your proficiency across the 4 tenets of emotional intelligence: self-awareness, empathy, self-regulation, and social skills. Then focus on the areas of your development – What and How – and get regular feedback from peers, team, and friends.

Show genuine interest in others› perspectives and feelings. Actively listen to your team members and encourage open communication to create a sense of trust and connection. Understand the emotions of your team members and demonstrate empathy in your interactions. Consider their viewpoints and challenges when making decisions. Share stories of how you›ve overcome challenges while maintaining a positive outlook. Integrate emotional intelligence consistently into your leadership style and interactions. Authenticity is key; ensure that your actions align with the emotional intelligence principles you promote. Embracing your emotional superpowers impacts both your personal and professional relationships.

Stay involved and strong, finding joy in learning. It's the journey that matters the most!

Maria Georgaki is an executive coach, specializing in the transformation of leaders, teams, and organizations. She nurtures self-belief, growth, and fulfilment in others. Visit https://www.linkedin.com/in/maria-georgaki-a763832b/ **to find out more.**

Playing With The Waves

By: Jihene El Abed Gati- PCC

“I'm not afraid of storms, for I'm learning to sail my ship” ~ Louisa May Alcott

I remember, I was eight or nine, I’d wait for Dad to finish work, take his nap and off to the beach we’d go! We’d check the wind on the way—calm waters or wavy fun?

I was all about the waves. Swimming is cool, but without waves? Boring! Have you done this before? Stand ready, watch for the next wave, and check it out: Can we ride it? Or is it too big? Then, we’d dive and let it pass.

We pop up on the other side, a bit dizzy and salty-eyed, and before you know it, the next wave is rolling in, and the fun continues. We don›t control the waves. But we know they›re coming; it’s how the sea is!

And we choose: ride the waves, dive, wait and let them pass or stand still and let them crash into us—that›s a choice too.

Whatever you do or don’t do, it’s your call. And if you don›t know how to swim, it›s also your call to choose to learn or not—better do it when the sea is calm though!

So, how do you handle waves in the sea or within life?

Jihene El Abed Gati is a Leadership and Resilience Coach, supporting leaders and businesses who care, to perform today and be ready for tomorrow. Visit https://xpandcoach.com/ to find out more.

From Dreams To Reality

By: Anastasiya Yuryeva, PCC

"Defeat is not the worst of failures. Not to have tried is the true failure." ~ George Edward Woodberry

Dearest Daughter,

Before embarking to study abroad, I want to share an inspiring story. Years ago, as a young IT CEO, I promised myself a luxury brand handbag once I bring the company to first million euros as a symbol of hard work and success. With no privilege, achieving both the million and the handbag seemed like dreams.

Working hard, finally, I celebrated my achievement at the luxury store, purchasing a dream handbag. It became a symbol, whispering, "Believe in yourself, don't give up and everything will align."

Days later, I learned of an acquaintance's serious diagnosis. While she has been receiving the treatment I thought how to cheer up a girl and I sent her the handbag, believing it carried winner energy. Miraculously, she recovered and growing up her daughter now. Remember, with self-belief and persistence, miracles are possible.

Love,
Your Mother

Anastasiya Yuryeva PCC ICF, founder of international coaching school in Belarus and UAE—your go-to person for all things business, coaching, and international flair! https://instagram.com/yuryevaanastasiya

Embrace Your Uniqueness

By: Mihaela Nica, ACC

“Stay in your line. Comparison kills creativity and joy.” ~ Brene Brown

Dear Friend,

In your leadership journey, I’ve seen your struggle with comparisons that breed doubt. Today, I want to remind you that comparison is a treacherous path that often leads to self-doubt and dissatisfaction.

The truth is that comparing your leadership style to others is like comparing apples to oranges. Each person is a magnificent tapestry of experiences, talents, and qualities that defy any simplistic comparison. Consider the astounding statistic from Gallup’s Clifton Strengths research that revealed the likelihood of two people possessing the same top 5 native talents in the same order is one in more than 33 million. This speaks volumes about the unparalleled diversity and beauty within each of us.

Resisting comparison takes effort, but it's worth it. Shift your focus from comparing methods to concentrating on contribution and outcomes. The only comparison that truly matters is the growth we›ve achieved from where we started and our progress towards our aspirations.

Leadership isn’t about imitation; it›s about harnessing your unique strengths to inspire and guide those around you. The world needs leaders who are authentically themselves, celebrating their journeys and empowering others to do the same.

Embrace your uniqueness, chase passions, and let your individuality shine.

Mihaela Nica, a Gallup Certified Strengths Coach, empowers leaders to amplify strengths for performance, innovation, and teamwork through multicultural, inclusive, and emotionally intelligent leadership. Visit https://mihaelanica.com/ to find out more.

Discovering Your Authentic Purpose

By: Rohit Manucha, PCC

"Our deepest fear is not that we are inadequate, it is that we are powerful beyond measure" ~ Marianne Williamson

In the journey of life, we seamlessly assume a myriad of roles, yet often overlook the one that should be most intimate and intrinsic: the "self." While existentialism delves into the concept of "I," the quest for one's authentic "purpose" remains elusive for many. This purpose serves as not only defining our identity but also infusing our existence with meaning and connecting us to the very essence of our being.

Amidst life's fleeting moments, the ability to unearth, embrace and truly bask in its experience, has always resided within our grasp. However, embarking on this transformative journey requires introspection. The pivotal questions are: How intimately do you truly know yourself? Are you ready and willing to embrace the unvarnished reality of your being, rather than the persona you project?

Ultimately, the pursuit of authentic purpose is a collaborative voyage where the compass is your self-awareness, and the vessel is your willingness to embrace your genuine self. By embarking on this transformative quest, you enhance your effectiveness as an executive & also cultivate a profound connection with your innate essence, ushering in a newfound synergy between your professional endeavors and your authentic "self."

Rohit is a certified executive coach & a seasoned senior HR professional. He supports organizations & executives realize strategic goals while elevating their performance & potential. https://www.linkedin.com/in/rohitmanucha

Mastery and Mystery

By: Benita Stafford-Smith, MCC

"Out beyond ideas of wrongdoing and right doing, there is a field. I'll meet you there." ~ Rumi

One of the essential concepts in coaching is Self as Instrument. This concept is also important for Leading.

Imagine these two scenarios:
A child of two years old, brought up in a single parent family, one sibling. Subsistence living taught this child discipline, agility and a positive outlook. Result, a successful future.

A child or two years old, brought up in a single parent family, one sibling. Subsistence living taught this child hopelessness, victim thinking and distrust. Result, continued hopelessness and failure.
Both children were raised in the same country, same demographics. What made the difference?

Many factors would contribute. The important reflection here is Self. I believe it is our ethical responsibility as coaches and as leaders to understand ourselves. A famous quote I will paraphrase here is – you are the window through which you see the world, make sure it is clear.

Self as Instrument invites us to continuous reflection. Reflection on who we are which is the foundation for what we do. We are all different, affected by many factors from childhood and ongoing social and cultural factors, this is what makes us unique.

Let's celebrate the beauty of the individual.

Benita Stafford-Smith - ICF MCC, EMCC EIA ESIA, CSA, Coaching Supervisor Passionate about coaching and the impact our profession has on the world. www.takatuf.om

Coaching As An Experiment?

By: Burkhard Wilmers, ACC

"All life is an experiment. The more experiments you make the better." ~ Ralph Waldo Emerson

Dear Potential Coachee!

How would you feel about participating in a life experiment?
To me "experimenting" sounds exciting! My love for scientific experiments started early in life. As a German teenager, I already had my own lab. Yet, when I started experimenting with powerful oxidizing acids, I had to move my lab outside – our family house should stay a safe place!

However, what does coaching have in common with scientific experimenting?

- Safety first: "Safety-glasses" are the code of ethics to which all ICF coaches commit.
- Knowledge- and Skill-Based: Reading, research, training and (self-)experience are guiding the scientist/coach to perform purposeful experiments/coachings.
- Methodology: The "Scientific Method" (Problem => Hypothesis => Experiment => Conclusion) structures processes of gaining scientific knowledge. Similarly, coaches structure conversations towards a goal so that coachees gain new perspectives and take new steps.
- Exploration: Real problems require real solutions (goodbye Google!). Complexity calls for experimenting – standard solutions often fall short with real people. Instead of prescriptions, questions need to take the lead.
- Results: If performed professionally, both produce measurable results.

Like in scientific experimenting, a mindset of openness and curiosity can transform a coaching session into a most exciting experience – for both, coach and coachee!

Burkhard Wilmers is an Executive, Life and Team Coach combining scientific and systemic thinking with communication psychology and cultural expertise supporting leaders and teams to maximize results. Visit: www.restore-explore.com

Inner Integrity

By: R.Yuvakumar

"The outer world is a reflection of the inner world" ~ Sri Bhagawan

Often one's perceptive outer world conditions and external experiences are a mirror of their inner state. This is the essence of this Awakening quotation.

If one's inner state is dominantly confused, conflict driven, restless, unperturbed , peaceful etc. the external experiences will be reflective of the same. One is likely to have more confusions in their outer world decisions , meet argumentative and confrontational people or encounter peaceful dealings and collaborative transactions in their daily life.

Your dominant inner state is therefore reflected in the outer world experiences be it positive and helpful or negative and unhelpful. One needs the courage and conviction to identify and accept this with Inner integrity.

R. Yuvakumar, M.A. , CPCC, PCC is Managing Director & Chief Consultant Centre For Awakened Learning & Management FZ LLC Contact:
www.calmconsultancy.com

Unveiling Fortitude

By: Joanna Rizou, ACC

“Knowing yourself, is the beginning of all wisdom!” ~ Aristotle

Dearest younger self,

The depths of your fear and isolation are felt deeply. The weight you believed you had to carry alone, the pain you concealed, and the judgments you dreaded—it all formed a suffocating cocoon around your tender heart. You unknowingly chose to lock away your emotions, denying their existence to shield yourself from the storm.

But, oh, if only you could see the beautiful and radiant soul you were even in those moments of darkness. Your resilience, the strength within you, it's awe-inspiring. Throughout the years, your commitment to transformation guided you towards the wisdom of seasoned coaching mentors. The chains of limiting patterns shattered, and as they fell away, all your relationships began to bloom.

Now, look at yourself—a testament to the power of fortitude. The path you've trodden, born from a seemingly accidental childhood incident, was in fact a grand design. A design that sculpted you into someone who stands strong in their light and illuminates the way for others.

Your voice, once locked in your heart, now resounds with the essence of your being. See, your story does not define who you finally become!

With compassion, love, and gratitude

Your present self

Joanna is a Transformational Mindset Leader who invites individuals and companies to commit and re-write their story by embracing vulnerability and to experience the unknown. Ready? Visit https://sight-sea.com**.**

Your Words Have Power

By: Dania Zahid

"The way we talk to our children becomes their inner voice" ~ Peggy Omara

My Dear Children,

You have been my inspiration and motivation to be a better person.

My sensitive first born, you taught me how to be a mother, how to love with no bounds. Your sensitive soul made me aware of the responsibility I shouldered.

My fiery second born, just when I thought I got the hang of a little bit of parenting, you challenged me more. It was then I learned the power of our words. Words have meaning and they hold space in our unconscious. Words are very powerful things, they are not simply just letters written on a paper; they can inspire, or shatter you. Be mindful of the words you choose. Pay special attention to how you talk to yourself and remember to be kind. Words can shape our entire personality and hence our lives. I became very conscious of how I talk to you, and myself.

My Little one, you've brought so much joy in our lives. I am a different mother to you. I am still growing and learning, making a conscious choice of choosing better words so I can have better conversations with you three, and this is my biggest responsibility towards you.

Dania Zahid, is a transformational growth coach, helping her clients have better conversations with themselves to be exceptional leaders, Master NLP Practitioner and Hypnotherapist. To learn more visit her website: www.boundariesredefined.com

Mastering Your Own Ship!

By: Noha Radwan, PCC

"One can have no smaller or greater mastery than mastery of oneself." ~ Leonaro davinci

Dear Self,

It's been an interesting journey thus far, we evolved, grew, expanded and experienced a lot of ups and downs yet our constant sounding board was self-mastery and management.

We managed to understand that self-mastery is a lifelong process, and a continuous effort to develop and improve oneself. Along the way, we have gained valuable insights. One major insight was that self-awareness is the starting point of self-Mastery where it revolves around understanding own strengths, weakness, and triggers while being aware of our thoughts, emotions, and actions to gain the power to manage them effectively. The art of self-discipline is another key insight that we gained along the journey where we developed healthy habits and maintained consistency in our actions.

Another eye-opening insight was the fact that self-mastery is not only about managing self but also relationships with others where effective communication, healthy boundaries, and building strong connections with others played a key role in maintaining balance and recharging our self.

Self-Care, nurturing the physical, emotional, and mental wellbeing also presented themselves as core elements of self-mastery that led to living quality life. Let's continue embracing this journey, always striving for self-improvement, and becoming the best version of ourselves.

Noha Radwan is a transformation and leadership coach, dedicated to empowering individuals and organizations to unlock their full potential. She has successfully guided professionals on their Quest. Visit: linkedin.com/in/noha-radwan-51b9a053

Successful Team Coaching Secrets

By: Jihane Labib, MCC ACTC

"There is a world of difference between a leadership that is based on love and respect, and one that is based on fear." ~ H.H. Sheikh Mohammed Bin Rashid

You asked what might be missing in your team-coaching assignment, here are my views: It appears these aspects require reconsideration . Firstly, "Clarity of the Request", to you, the sponsorand beneficiaries. It seems that the stakeholders have different expectations for this assignment. I note you didn't have a meeting with them all to ascertain their requirements and validate expectations..

Secondly, "Stakeholder Alignment", There seems to be discrepancies in understanding the assignmentamongst the stakeholders. Without unified goals and anticipated outcomes, miscommunication and misalignment can be significant.
I invite you to consider your preparedness to engage with your client to reevaluate the assignment›s focal points, and analyze the situation? It›s imperative to discern what›s required and agreed upon by stakeholders thus steering things in the right direction.

Team-coaching operates within a systemic framework. Once you›re immersed in it, you must account for the intricate aspects of the system. This includes cultural considerations as well.

I emphasize the significance of courage and leadership in a team coach. The courage to convey truths and exhibit leadershipform the bedrock of trust, essential for the smooth progression of the assignment. These two competencies are invaluable throughout your journey in this endeavor.

Looking forward to further discussions

A global executive and team coach, Ms. Jihane Labib empowers corporate leaders and teams to enhance their collaboration, strategic impact and performance, while nurturing their well-being and inspiration – contact her: j.labib@coachinglabacademy.com.

Business & Coaching

By: Dr Anil Sureen

“Vision without execution is a hallucination” ~ Henry Ford

My dear son,

As an entrepreneur, you have all the qualification you need but you will come across times when you face tough decisions during the execution that might confuse you. Your friends will advise you, but when it comes to business decision making, you should always take professional guidance & that’s where ICF coaching and mentoring becomes very effective. Someone, who is a credentialed coach and have walked the path, is always the right person to approach and to seek guidance or supervision.

Coaching gives a clarity, a road map and identifies the developmental areas of yours and your team. Having a coaching mindset will keep you humble and help in developing an attitude of learning which is one of the keys to success in leadership & Business. Remember, a good coach is someone who gets you to do what you don’t want to do, so you can be who you want to be.

Dr. Anil is a Business & leadership coach who brings out «the leader» in you & creates success by developing powerful teams for business owners & corporates. Visit https://www.dranilsureen.com/

The Strength Within

By: Priyanka Madan, ACC

“The mind is everything. What you think you become.” ~ Buddha

Dear Younger Priya,

I know you have found yourself going through many storms, however, the person that you are today, is the result of how you carried yourself and the lessons you learnt, through those storms.

While you do let all of this weigh you down at times, it is in those moments, you must remember, that you are not defined by your circumstances, but how you carry yourself through them. Every storm you have passed has added a beautiful layer of strength and courage to you and has only made you realise how much you can endure and do.

I know you expect a lot from yourself and you can achieve it all and more. Perhaps, the only thing you cannot achieve is the one you have not put your mind to. I want you to know that what you have within you is immense strength and the only person who can stop you, is you, yourself. So, let go, follow your heart, give your best and when the times are tough, just show up every day, because the secret to your success only lies in believing in yourself, being consistent and not giving up!

Love,
Future Priya

Priyanka Madan is a Life & Transitional Coach. She is passionate about helping others realise their own potential, find their own ‘eureka’ moments and ‘breakthroughs’. Visit https://priyankamadan.com/ to find out more.

Empower Change Through Coaching

By: Fanika Nikic

"Progress is impossible without change, and those who cannot change their minds cannot change anything." ~ George Bernard Shaw

Greetings, seekers of growth! Embarking on the journey of behavioral coaching is like receiving a compass for your personal evolution. Picture this journey as a captivating exploration of your thoughts, emotions, and actions—where change becomes not just manageable, but a remarkable ally.

In this journey, we dissect the complexity of your habits and reactions. Unveiling these insights creates a solid foundation to engineer purposeful changes and shed the chain of negativity. By swapping doubts for confidence and uncertainties for empowerment, we uncover the core of behavioral coaching.

Strategically setting goals molds the map to your aspirations. Watch motivation rush as you encounter challenges, reinforced by the coaching partnership. Think of your coach as a dedicated co-pilot, supporting you in transforming aspirations into tangible achievements.

The metamorphosis of your mindset is similar to refurbishing your mental landscape. As you adapt your thinking, you'll find opportunities in what were once obstacles, like to a superpower of adaptability. This skill ensures not just survival, but success, in our ever-evolving world.

Who is ready to embrace change, behavioral coaching serves as your steadfast guide. It's a toolkit for personal evolution, a pathway to resilience, and a journey towards unleashing your best self.

Passionate behavioral coach dedicated to unlocking hidden potential. Committed to fostering proactive mindsets and driving meaningful outcomes. Learn more at www.motivacore.com

Unlocking Human Potential

By: Soha Chahine

"Most people do not listen with the intent to understand; They listen with the intent to reply" ~ Stephen R. Covey

In an era marked by constant disruption, the keys to organizational success are evolving. Gone are the days when technical prowess alone could catapult a company to the forefront. Today, Emotional Intelligence, Resilience, and Leadership stand as the triad of capabilities that dictate not just individual but organizational excellence.

Post-pandemic, these skills have transcended the "nice-to-have" status to become absolute necessities. Companies no longer seek mere employees; they scout for holistically developed individuals, competent in navigating both professional challenges and emotional complexities. This new paradigm requires a fresh coaching approach, one that is anchored in scientifically-backed methodologies, like EQ-I 2.0®, EQ 360, R@W Resilience Scale and Leadership Circle Profile (LCP)

In today's competitive landscape, fostering a Growth Mindset is not an option but a mandate. Organizations that embrace this innovative approach distinguish themselves through a robust, resilient, and emotionally intelligent workforce. This isn't just a strategy; it's a movement, offering a transformative impact on the global corporate scene.

The future belongs to those who can harness the synergetic power of Emotional Intelligence, Resilience, and Leadership. It's not just about surviving the present; it's about architecting a resilient and emotionally intelligent future.

Soha Chahine, an ACC credentialed ICF coach and corporate trainer specializing in Emotional Intelligence, Resilience, and Leadership. Founder of FORWARD TRAINING & CONSULTING FZE - www.sohachahine.com

Going Home Is Hard

By: Mike Phillips, ACC

"You will never be completely home again… That's the price of loving and knowing people in more than one place". ~ Miriam Adeney

Corporate expats will go home one day, but where is home and how easy is this next move? Many find it's not quite as easy as they or their employers might imagine.

Moving can be exciting, new places, new cultures, and new experiences. We get ready to embrace the differences, we are open to change and come with stories of past adventures to share as we adjust and make new friends. Companies offer help in finding a house, schools, even introducing us to other expats who have had the same experience recently to show the way.

What can come as a shock is that going home is not like that, assumptions are made that you know home, you don't need help in getting set up, you know how things work and what people are like, but if you have been away a while often things have changed, you have changed!

Research has shown that repatriation is not like going back in the holidays, at home or at work; it can be an incredibly challenging time that requires significant adjustment, but of course it is also a time of great opportunity, and coaching through this transition can help.

Mike is an executive coach who works internationally. He researched expatriate transitions for an MSc in Coaching & Behavioural Change at Henley Business School in the UK. mike@wave8.co.uk

Just Be. Be You!

By: Najla Kfoury, PCC

"To shine your brightest light is to be who you truly are". ~ Roy T. Bennett

To my daughter, wholeheartedly!

It's your day to shine your brightest light and be your truest self.

You are the one the world has been waiting for.

I hope when you meet your eyes in the mirror, you will see clarity, purpose, values, passion, self-acceptance, and self-love staring back. I hope you see your greatness and that you are powerfully, wonderfully, uniquely you. I hope you recognize your worth and embrace your imperfections because nothing on the outside defines you. You define You!

I hope you can lean into confidence, calmness, creativity, clarity, curiosity, courage, compassion and connectedness with presence, persistence, perspective, playfulness, and patience. I hope you'll have the ability to experience the world as you see yourself, not as how others see you or how you perceive you are seen. I hope you can have the ability to live now rather than someday. I hope you can see your challenges as a beacon to help you have more self-understanding. I hope you can see your mistakes as a learning experience so when the old challenges resurface, you can approach them with the true you.

Follow your heart, listen to your inner voice, celebrate yourself.

Shine your brightest light!

Najla Kfoury is a Wellbeing/Trauma Recovery Coach, Conscious Parent Master Coach and Teens Coach supporting you to THRIVE instead of survive by reconnecting with your AUTHENTIC SELF. Visit https://www.linkedin.com/in/najlakfoury/

Change: Door To Opportunities

By: Carolina Gerding

"There is nothing permanent except change" ~ Heraclitus

Colleagues in Law,

Maybe the idea of being an accessory to justice or the intellectual, psychological, and emotional challenge of guiding clients was what inspired you to join this profession. Maybe it was the activist or the empath in you who pushed you to use this rare ability to connect and care. You might have been attracted to the lifestyle, financial rewards, and a world of connections.

Our profession is facing tougher challenges today, and whether the style and the financial rewards kept pace, the idea of connection, fairness, and justice sleeps in the back of the bus, while the driver is too stressed and busy to cope. Sounds familiar?

Enhancing personal skills, building emotional resilience, and developing authentic leadership styles are not a luxury anymore.

If we spend all our energy on raising our technical competences (because AI is coming!), then we will soon find that we cannot develop the skills necessary for navigating transitions and designing fulfilling careers and personal journeys. Where's the fun in that?

The only constant is change, and it's scary. It's not about finding your way across life; it's about learning skills and daring putting them into action, so you can enjoy going anywhere you like.

Experienced lawyer in Technology and Telecom, ICF-ACC Executive Coach for Lawyers, Founder of CG Consulting based in Dubai, passionate about learning and development, powered by humour. www.carolina-gerding.com

You Are Unique

By: Laylaa AlAradi, ACC

"If life is a stage and you're your own agent, then don't hesitate to play the character you wish to play." ~ Richelle Goodrich

Dear Farfarra,

I see the people around you who are striving to frustrate you and extinguish the sparkle of your beautiful soul. I know that it is a heavy burden, for an individual to be in a direction that opposes the group is a difficult matter. I am proud that you seek to find solutions.

I heard the beginning of the story and how most of the employees in the organization that you recently joined were making you miserable. However, with your wisdom, you were able to survive on your own, you were able to respect your mind and raise that self-awareness of your lofty goals, so you challenged everything that was said by choosing your conscious thoughts and wearing a protective shield against the flying negative thoughts.

This is how you purify your soul, when you are able to capture the blessings around you in that place and thank God for them. This makes you sublime, transcendent over small minds and able to capture love and scatter it without hesitation.

Farfarra, be you and be more beautiful with the sublimity of your soul, heart and mind, and do not forget that love is contagious.

Laylaa AlAradi is a spirited life coach who is keen to raise people's awareness and help them to step forward their dreams and aspirations, visit LinkedIn for more information: www.linkedin.com/in/layla-a-al-aradi-acc-0b69021b7

Self-Discovery To Balance

By: Vedika Khatwani

"To be yourself in world that is constantly trying to make you something else is the greatest accomplishment" ~ Ralph Emerson

My dear older self,

Watching you on path of self-discovery and seeking the desired balance makes me so proud of you. You have inspired and empowered so many people, known and unknown.

Often described as argumentative, verbose, opiniated by your family, teacher, and friends never felt good. But, thank you for continuing the curiosity, experiencing coaching and then becoming a good one yourself.

My heart goes out to you during those challenging 10 years. I know how broken and unbalanced you felt. Your avalanche inside you was suppressed every time you tried to express.

But the determination to live better life motivated you to take bold steps toward finding your best self. The journey of becoming a coach allowed you to find those answers, learn the art and science of asking questions, and embrace the imperfection of others and yourself.

Learning that saying "No" isn't rude, rather being aware of one's boundaries. Agreeing with different opinions is respecting other's perspective. Being empathic is being human and not a sign of weakness. Through applying a coaching mindset, you have begun to find the balance you have always desired.

You are a Resilient one!

Vedika Khatwani Chandka is a Personal Development Coach & a Certified Corporate Trainer. An empath who connects with people and empower them to their self-discovery. Reach out to her at www.linkedin.com/in/vedika-kc/

The Art Of Listening

By: Dr. Moe Tarek El Kassar

“You cannot truly listen to anyone and do anything else at the same time.” ~ M. Scott Peck

The art of listening is an often-overlooked skill that can have incredible power in the fast-paced world of sales, where pitches, presentations, and persuasive methods take center stage. As a leadership coach and author, I've seen personally how developing this talent can spark incredible transformations.

Listening is a proactive undertaking that influences the outcome of sales conversations. Sales people, listen to develop true connections and build trust by actually hearing and understanding your customers› wants, desires, and pain areas. It is during active listening that sales transitions from transactions to significant partnerships.

Leaders who listen to their teams, foster a culture of cooperation, empowerment, and innovation. They understand that by accepting varied ideas and recognizing each team member›s contribution, they can set the groundwork for unrivaled success.

As a leadership coach, I've seen how the simple act of listening has catapulted sales people to new heights. It’s not only about «hearing» words; it’s about comprehending emotions, concerns, and goals. It comes down to empathizing, adapting, and responding sensibly.

Listening is the spark for revolution in the world of sales. It is the thread that connects people, stimulates progress, and propels careers forward.

Dr. Moe El Kassar is an award winning leadership coach, trainer and author, dedicated to empowering individuals and teams through emotional intelligence and transformative coaching strategies. www.coachkassar.com

Being A Coach

By: Sameera Baba, MCC

“The more I learn, the more I realize how much I don't know.” ~ Albert Einstein

Dear New Coaches,

Congratulations on embarking on your coaching journey! As you step into this fulfilling role, I want to inspire you to explore beyond simply «doing» coaching and instead focus on «being» a coach with a curious mindset. Embrace the exhilarating path ahead and find joy in every step of your personal and professional growth.

Coaching is not just a profession but a transformative journey of self-discovery and empowerment. Approach each coaching session with an open heart and an insatiable curiosity. Seek to understand your clients deeply, not just their goals and challenges but also their dreams and aspirations. Through genuine curiosity, you will unlock hidden potentials, ignite sparks of inspiration, and foster meaningful connections.

Embrace the uncertainty and be comfortable with not knowing everything. Embrace the opportunity to learn from your clients, who hold valuable insights and wisdom.
Enjoy the journey, for it is not merely a destination but a lifelong adventure. Embody the qualities you aspire to instill in your clients: courage, resilience, and a thirst for knowledge.

So, dear coaches, your coaching practice will thrive when your approach isn’t a rigid process but an ever-evolving exploration of human potential. Be present, be curious, and be inspired.

An ambitious international trainer, author, and coach who has devoted her career to boosting personal and professional development in the last 15 years, with over 20,000 trainees globally. https://www.linkedin.com/in/sameeraalibaba/

Coaching: Unlock Your Potential

By: Sirafima Lomonossova, PCC

"There is nothing impossible to him who will try." ~ Alexander the Great

In business, Human Resource Management (HR) plays a vital role in making organizations successful. HR is the engine that keeps eveything running by helping leaders grow to planning who will lead next. And in this exciting journey, coaching steps up as a powerful tool that's a game changer for new managers.

Imagine you're a new manager, stepping into a world of challenges. Coaching can be your secret weapon. It's like having a guide who helps you find your way through a maze. Coaching helps you uncover hidden talents, making you confident, and helping you think smarter. It's not about giving you answers but asking questions that make your brain work amazingly well.

Coaching's a magic wand that unlocks your hidden potential. We don't always realize all the amazing things we can do, a coach is like a mirror that shows you all your strengths and helps you use them to grow.

In HR, coaching is the superhero that brings change. For new managers, it's support by their side. And for individuals, it's a treasure map that leads to your best self. Coaching is the key to turning dreams into reality allowing people to shine and be the best they can be.

Sirafima Lomonossova, PCC, EMCC, SCPC, Team Coach, Mentor with over 15 years experience in the International Oil & Gas business. Find out more: https://www.linkedin.com/in/sirafima-lomonossova-46b73446/

We Are Born Honored

By: Majda Al Jadidi, ACC

"And He found you lost and guided you" . ~ Quran, Surah Adduha, 39:7

Two years back, I developed a habit of reading book summaries in the early morning. This helped me unravel the captivating tale of human motivation to feel honored and valued!

The first humans were fully occupied with survival. To stay alive was a value in itself. Yet, driven by our inherent evolutionary nature, we relentlessly pursued knowledge to satisfy our desires. With time, our motives underwent a profound transformation, evolving to encompass not only the desire to survive but also embrace extrinsic elements like social acceptance, cultural norms, values and traditions. Human beings became attached to these extrinsic values for a while.

As we contemplate the realities of today and confront the swift changes that surround us, being alive and attaching extrinsic values are no longer enough to motivate us. We crave a more profound motivation to embrace the bounty of being born honored.

In light of this, I embarked on a transformative coaching experience that proved to be what I needed. Today the needs for the intrinsic value and cultivating self-esteem are not a luxury. It is time for us to take ownership of our lives and embark on a journey of self-discovery.

To be a better Majda is my passion. Professional Certified Coach. Looking at growing people especially fresh graduates https://www.linkedin.com/in/majda-al-jadidi-0ab359191/

A Meaningful Profession

By: Gurbinder Singh Punn, PCC

“To have meaningful work is a tremendous happiness.” ~ Rita Mae Brown

When I was younger, my father used to tell me “Choose a career that brings joy to your heart, not money to your wallet.” It took me years and a series of jobs to truly grasp the essence of his words.

Imagine having a conversation with a friend, a younger sibling or even my past self. I would say, “In your journey through life you will encounter paths. Some may shine brightly with wealth and success while others may be more subtle and unassuming. However, remember that the fulfilling paths are not always the glamorous ones.”

I found myself drawn to coaching. Every day I am fortunate enough to witness dreams taking form resilience being nurtured and untapped potential being discovered. It's not merely about the techniques or strategies employed but rather about the lives transformed spirits lifted high and passion ignited within.

The advice I would offer regarding careers is not centered around pursuing titles or hefty paychecks. Instead, it revolves around seeking that connection between ones self and their chosen role. Because when you invest your heart into it completely, every obstacle becomes an opportunity for growth; every setback becomes a stone towards progress;. Oh yes indeed, every triumph turns into a beautiful melody that resonates in your soul.

Embrace a profession that holds meaning for you – one that deeply aligns with the core of who you are.

My friend, that is the place where miracles occur.

Gurbinder Punn is an HR Advisor, Leadership Coach, Author, Toastmaster and Minimalist who finds meaning in all he does. Visit http://www.gurbinderpunn.com to know more

Coach Or Die

By: Maleha Alfoudari, PCC

“Core purpose of coaching is to support the development of the thinking and learning processes of the cochee . ” ~ Christian Van Nieuwerburgh

Dear Coaches,

The world is more beautiful, calm and peaceful with your existence. You bring humanity back to the world as you empower and develop human beings.

You sustain the development of people as you work with the most precious asset God gave us, the mind.

You bring smiles back to the heart and the more you believe in your clients the more they feel empowered to challenge themselves and become better every day.

Your essence of mastery in coaching affects lives and creates friendships based on trust and support.

Keep learning, keep your humility, and allow them to make the world more fragrant.

Connect to your clients around the world.

Maleha Al Foudari, is a Corporate Leader and Coach who has devoted all her experience to train and develop leaders and coach for happiness in life and work.
https://www.linkedin.com/in/MalehaALfoudari/

Crafting Excellence

By: Lina El Assaad, PCC

“We are what we repeatedly do. Excellence, then, is not an act, but a habit.” ~ Aristotle

Aspiring Leaders and Seekers of Excellence,

The voyage towards excellence is a journey of behavioral change.

At its core, this journey begins with self-awareness, a process akin to shining a brilliant light upon your own path. It requires the courage to take an unflinching look at yourself — to understand your current habits, discern the strengths to be honed, and pinpoint the areas where growth is imperative. This process of self-reflection forms the bedrock upon which excellence is built.

Next comes the crucial step of shifting your perspective and mindset. Perception shapes reality. How people view themselves, their capabilities, and how the world perceives them can dramatically influence their behavior. By shifting perspectives to one that aligns with their goals and aspirations, they can set the stage for transformation.

Taking action is where intentions become tangible achievements. It's the bridge connecting aspiration to realization. It demands setting clear goals, crafting strategic plans, and applying consistent efforts to make progress tangible.

Always remember, you don't have to tread this path alone. Involve key stakeholders and seek feedback from trusted individuals who can offer insights seen from different angles. Build routine and sustain the change.... this is what creates habits.

Lina El Assaad, a C-Suite Catalyst and Senior Leadership Coach, empowers executives to navigate the peaks of success. Her guidance fosters brilliance, driving individuals, teams and organizations toward excellence. Follow: https://www.linkedin.com/in/lina-el-assaad/

توجيهات من الميدان :

آراء وبصائر من ممارسي مهنة الكوتشينج

رؤساء التحرير:

غاية البروانية وحليمة موالي

المحررين :

مليحة الفوداري، آلاء سامي،

لينا الأسعد، نورة بوقطف

شكر

نشكر كل من ساهم نحو نجاح هذا الكتاب الإلكتروني من ممارسي مهنة الكوتشينج المحترف سواءً كان عبر مشاركة بصيرة شخصية أو مراجعة البصائر. ونسعد بتقديم هذا الكتاب الإلكتروني في المؤتمر الثاني لفروع الإتحاد الدولي للكوتشينج في الشرق الأوسط وشمال أفريقيا بدعم من الفرع العماني للإتحاد في ١٨ و١٩ من أكتوبر ٢٠٢٣م





رؤساء التحرير

غاية البروانية هامسة للنتائج أو كوتش محترف للثقافة التنظيمية ولفرق العمل. تساند القادة وفرق العمل في عملية ترويض الأهداف وتحقيق النجاحات بشكل جذري بلطف ومودة. الرجاء زيارة www.ghayabarwani.com للمزيد من الملومات

حليمة موالي، كوتش ومدربة واستشارية في القيادة والإدارة التربوية. شعارها «غيّر تفكيرك.. تُغيّر حياتك» لمزيد من المعلومات الرجاء زيارة:https://www.linkedin.com/in/haleema-mawali-a85119194/

المحررين

آلاء سامي كوتش تنفيذي لفرق العمل والتنظيم المالي وخبرة واسعة في مجال تقنية المعلومات والقيادة حاملة اعتماد ACC وACTC مع اكثر من ٥٠٠ ساعة كوتشينج.
https://www.linkedin.com/in/a%E2%80%99laa-samy-rizk-itil-expert-acc-actc-84a46311/

مليحة الفودري قائدة ومهندسة وكوتش محترف كرست كل خبراتها لتطوير وتنمية القادة وممارسة الكوتشينج للسعادة الشخصية والمهنية
https://www.linkedin.com/in/MalehaALfoudari/

لينا الأسعد كوتش محترف للقياديين وفرق العمل ، ومدرّبة للمنظمات ، تمكّن قادة الفرق العليا من استكشاف واستغلال إمكانياتهم القيادية بالكامل لتحقيق النجاح بشكل أسرع، وتدفع المؤسسات إلى آفاق جديدة من التميّز
https://www.linkedin.com/in/lina-el-assaad لمزيد من المعلومات

نورة بوقطف - كوتش مختصة في التحويلات الإيجابية وإستراتيجيات العمل. إنها مدافعة ملتزمة دائماً بالتناغم البشري وتسعى لتعزيز رؤية مشتركة مستندة إلى التنوع والشمولية والالتزام الثابت بالنمو الدائم.
https://www.linkedin.com/in/noura-bougatef-b7729a1b1/

التصميم

رايه الحراصية، مصممة صفحات إلكترونية، متخصصة في الرسوم المتحركة والوسائط المتعددة. شغفها تقديم مشاريع تعكس علامتك التجارية وتدرب الآخرين لإنجاز المشاريع أيضاً. https://ralharrasi.com

حقوق النشر والطبع لمؤتمر الإتحاد الدولي للكوتشينج في الشرق الأوسط وشمال أفريقيا ٢٠٢٣م من قبل غاية البروانية وحليمة موالي ©

المقدمة
للمشروع المجتمعي

الإرادة هي الفكرة و العزيمة هي الروح ~ آرثر شوبنها

ولدت فكرة هذا الكتاب «٢٠٠ بصيرة من ٢٠٠ كوتش معتمد من قبل الإتحاد الدولي للكوتشينج في الشرق الأوسط وشمال أفريقيا» كي تُقدم في ١٨ من اكتوبر في ١٤ يوليو ٢٠٢٣م.

استيقظت في الساعة ٢ ليلاً بحلم رائع وبعثت رسالة للمدير الإقليمي ورد علي بكل رحمة ومودة: «انتبهي لنفسك فأنت تعملين على إحياء مؤتمر إقليمي وأخشى عليك .» لم أقتنع وعندما ناقشت الفكرة مع زميلة لي قالت: «ولم لا يمكننا أن نفعلها معا وبمساعدة من يؤمن بفكرتنا.»

وها نحن نقدم ٦٣ بصيرة من ٦٣ كوتش معتمد من قبل الإتحاد في المنطقة مع مراجعة ٣ من رؤساء الفروع الذين لم يتمكنوا من المساهمة ببصائرهم ومصممة تم جرها في الموضوع كي نقوم بإهدائكم هذا الكتاب في ١٨ من أكتوبر ٢٠٢٣م.

٦٦ كوتش معتمد من قبل الإتحاد الدولي للكوتشينج في الشرق الأوسط وشمال أفريقيا ومصممة ساهموا في إحياء المشروع المجتمعي في الموعد المحدد.

الفهرس

فخ الإفراط أو التقتير، أسامة الموسى ICTA, MCC, ACTC	١
وجدتها أخيراً !، أ.فاطمة خلف العلوي، PCC	٢
ماذا ترى؟، سعد الحميدي، PCC	٣
من أين يأتي السؤال القادم؟، محمد شرف الدين، PCC	٤
سؤال وجواب، أحمد حمود العبري، PCC	٥
لف و ارجع تاني، غادة حامد، ACC	٦
رعب التغيير!، د.محمد سمير ، PCC	٧
رحلة في ادارة النفس، أمل سالم شاهين، ACC	٨
الوعي، ما تراه؛ وليس ما تنظر إليه!، زكريا إبراهيم، PCC	٩
انسان مسؤول، سلمان الفردان، PCC	١٠
الكوتشينج: جذور وثمار، عقيل العجمي، PCC	١١
نحن نعيش طيف قيمنا، نجمة حبيب علي، PCC	١٢
عقلية الكوتش تشعر بالمسؤولية، خلفان بن سعيد المزروعي، ACC	١٣
الصداقة تنير الحياة، فؤاد جعفر عبدالله، PCC	١٤
توقف عن التسويق لذاتك، رنا محمد شريف علوش، ACC	١٥
رحلة البحث عن المعنى، تامر زناتي، PCC	١٦
المشكلة ما في فلوس، أحمد محمد السليماني، ACC	١٧
كيف تكون شخصا متوازن، إسلام شاهين ، PCC	١٨
فخ التعلق وتقبل الرفض، آلاء سامي رزق، ACC, ACTC	١٩
English Insights	

فخ الإفراط أو التقتير

بقلم: أسامة الموسى MCC, ACTC ,ICTA

العلم يُضيء الطريق، والفن يضيف الجمال إلى الرحلة. ~ وينستون تشرشل

زميلي وزميلتي الأعزاء,

ما الصيغة المثلى لممارسة الكوتشينج التي تضمن التأثير الأمثل؟

تبقى القطبية بين تبني العلم أو تبني الفن لغزا للعديد من المهن خاصةً التي تفتقر للتنظيم الصارم وليس الكوتشينج إستثناء من ذلك

أدعوكم أعزائي القراء, زملائي وزميلاتي للتمعن فيما سأورده لاحقا علّه يعاون في أن تستكشف التوازن الدقيق بين قطبية إستخدام العلم والفن في ممارسة الكوتشينج

ليس هناك مجالا للشك بالفوائد العظيمة لدمج المبادئ العلمية والمنهجيات المستندة إلى الأدلة في ممارسة الكوتشينج, وعليه أؤكد على قيمة التعلم المستمر والبحث المستدام لبقاء الممارس على إطلاع دائم على أحدث الأبحاث والتطورات في مجال الكوتشينج لشحذ المعرفة والمهنية. كما وأنصح ممارسي هذه المهنة بإستخدام أدوات التقييم والقياس (مثل أنماط السلوك وغيرها,....) الموثوقة لتسهيل عمليتي بناء الوعي, تحديد مجالات التطوير وفي متابعة قياس تقدم المستفيدين وقياس الأثر.

يُقوِّض التركيز المفرط على العلم جوانب الإبداع والتميز, وهنا يأتي دور الفن كمساعد لإدراك عناصر الإنسانية وُجعل تجربة الكوتشينج للمستفيد تحوّليةً ومعمقة. يسهم الشعور بالتعاطف وإكتساب مهارات الإستماع النشط في خلق بيئة آمنة وداعمة تُمكِّن المستفيدين من الإندماج في المحادثات التأملية ويساهم في بناء جو صحي لدعم الحضور والأمان النفسي.

ينطوي الوجه الآخر لعملة التركيز المفرط على الفن ومطب إعتماد الممارسات المضللة إلى إضعاف التأثير الإيجابي للكوتشينج على المستفيدين والمجتمع. وعليه, لنتوخى الحذر ولنتبنى التفكير النقدي قبل تبني أي منهاج أو تقنية كوتشينج جديدة وأن ننظر بعين الحرص المتمعنة والرافضة للعلوم الزائفة التي تقدم وعود جذابة بدون أدلة كافية أو دقة علمية

لتكوني أو تكون ممارسًا مهنيا أخلاقيا للكوتشينج, أرجوك أن تتفحص بعناية فائقة مصداقية وصحة ما تعتنقة قبل تطبيقه حيث يكمن أحد أهم عوامل زيادة النجاح في أي مهنة في إيجاد التوازن بين العلم والفن.

في الختام، يمكننا تحقيق أقصى عائد للمستفيدين من خلال تجنب التطرّف، واعتماد النهج المستند إلى الأدلة، والتركيز على عنصر الإنسانية.

أمنياتي بالتوفيق وبالإلتزام بالتعلم المستمر وضمان إستمرارية تحسن أدائك ككوتش بما يعود على رفاه الفرد والمجتمع و مهنة الكوتشينج.

أسامة الموسى مستشار أول في تطوير القيادة (CCL), كوتش التنفيذيين والفرق, مقيم وموجه, رئيس مجلس ليوان التنفيذي و جائزة بريسم الشرق الأوسط الثالثة والرابعة, والرئيس المؤسس لفرع الإتحاد الدولي للكوتشينج- الأردنhttps://www.linkedin.com/in/osama-al-mosa-mcc-actc-itca-25a0075

وجدتها أخيراً !

بقلم: أ.فاطمة خلف العلوي، PCC

الحياة ليست بحثاً عن الذات، ولكنها رحلة لصنع الذات، اخلق من نفسك شيئاً يصعب تقليده ~ سقراط

روح غاليتي ..

لطالما تلمست منكِ فوضى مشاعرك التي كانت تأمل أن تستكين .. وكانت تبحث دوما عن ذاتها ..لكم كانت رحلتكِ طويلة ... عميقة ... مستمرة في البحث عن ذاتكِ ... ويالها من رحلة تستحق كل ذلك العناء !!

مضيتِ سنوات طوال تصارعين فيها من حولكِ وتصاعين ذاتكِ قبلهم .. ولطالما كررتِ لا أحد يفهمني ؟ ما الذي يحدث ولماذا يتكرر؟ كل تلك التساؤلات المحيرة لعقلكِ .. والتي جعلتكِ تعيشين مراحل من التوتر والقلق، دوامة تعرفين أولها ولاتعرفين آخرها...

كانت اجابتها تكمن في لحظة !! لحظة صرخت فيها: وجدتها أخيرا !!
يوم إن لمع لك فيه بصيص أمل ... كان أول شعاع أضاء لكِ داخلكِ.....فبدأتِ رحلتكِ الخاصة لاستكشاف ذاتك .. لتبحري في إجابة الأسئلة الثلاث الأهم في الحياة ..

من أنا ؟ وماذا أريد ؟ وكيف سأصل ؟
كل سؤال كان يحوي رحلة من الجلسات التأملية مع الذات ومع الكوتش، انتقلتِ من مرحلة توظيف الاختبارات والمقاييس لاستكشاف الذات ونمط الشخصية، إلى جلسات استكشاف الذات التي ساندتكِ كثيرا لتشبعي ذلك التعطش في الحصول على إجابة لتغوصي أكثر في ذاتك...
لتتلمسي ماهو هدفك ؟ وكيف السبيل للوصول إليه، وكانت كتابة المدونات، إلى جانب القراءة في كتب استكشاف الذات، وغيرها من مقالات موقع الاتحاد الدولي للكوتشينج، وانضمامك لدورات تدريبية لتنهلين من معين الخبراء في هذا المجال وتُشبعين شغف التعلم.
رحلة تستحق كل ذلك الجهد، وكيف لا وهي رحلتكِ الخاصة، رحلتك التي جعلتك أكثر وعياً وسعادة، السعادة التي كنتِ تطمحين لها والتي تعكس ماتؤمنين به وهو: كُن أنت النسخة المطورة من ذاتك واصنع أثرك بوعي ... وكم تأكدت لك في رحلتكِ مقولة سقراط حين قال : الحياة ليست بحثاً عن الذات، ولكنها رحلة لصنع الذات، اخلق من نفسك شيئاً يصعب تقليده .
حياة مليئة بالوعي والسعادة اتمناها لكِ.

فاطمة خلف العلوي لايف كوتش مدربة مهارات حياة وتحفيز ومعلمة لمدة ٢٢ عاما ببكالوريوس تربية. تقوم بمساعدة الأفراد ليزدادوا وعياً بذواتهم ويستثمروا قدراتهم، رسالتها: «اصنع أثرك بوعي» https://www.instagram.com/fatma_khalaf_alalawi/

ماذا ترى؟

بقلم: سعد الحميدي، PCC

الأمور ليست دوماً ببساطة الأبيض والأسود ~ دوريس ليسينج

قال الأديب مصطفى الرافعي: «إن لم تزد شيئاً على الحياة كنت أنت زائداً عليها»

وقالت هيلين كيلر: «الحياة إما مغامرة جريئة أو لا شيء»

تضع هذه المقولتان ومثيلاتها من يقرأها بين خيارين أريحُهما مرّ، وتجعله مؤطراً بعقلية الأبيض والأسود، فإلى أي حد يفيد العيش بهذه الطريقة؟

من المعلوم أن الحياة لا تجري على نمط واحد من التقدم والارتفاع، بل «حق على الله ألا يرتفع يرتفع شيء من الدنيا إلا وضعه كما أخبرنا الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم، فهذا واقع مشاهد، فكيف نستجيب للارتفاع والانخفاض ونحن بهذه الطريقة من التفكير؟

إذا كان الإنسان يعمل من منطلق هذا الإطار فإن المشاعر الإيجابية قد تغمره حين الاندفاع والتوثّب منا قد يمنعه من الاستماع للآخرين أو لمعطيات البيئة من حوله، وقد ينتج عن هذا سوء تقدير وبالتالي اختيارات وقرارات لا تشكل المعلومات المتوفرة بل تختزل المعطيات فيما يراه ويسمعه ويشعره من داخله فحسب، وفي حال التراجع والمُكث فيجد الإنسان العامل من هذا المبدأ نفسه محاطاً بأسوار تحول بينه وبين حلمه، وقد يرى نفسه مكبلاً بأغلال تمنعه عما يرغب، فقد تسودّ الدنيا في عينه وقد يشعر بالاغتراب عنها.

وخيار آخر للإنسان هو أن يعمل الإنسان مؤمناً «فإن أصابته سراء شكر فكان خيراً له، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيراً له، وليس ذلك إلا للمؤمن» كما في الحديث التبوي الكريم.

وخيار ثالث أن يكون واقعياً وعملياً لما يمكن عمله في كل مرحلة ولحظة بأن يجعل «السياسة وفن الممكن» هي خياره، بمعنى أن يلاحظ ما يستطيعه مما لا يستطيعه ويركز على ما يمكنه في تلك اللحظة أياً كانت، كما في الآية الكريمة « لا يكلف الله نفساً وسعها ».

وهناك خيارات أخرى فإن مانراه في الحياة وخياراتنا المتاحة ليست بيضاء أو سوداء ةليست حتى محصورة في ألوان الطيف السبعة بل إنما تمتد في درجات وامتزاجات مختلفة ومتعددة من الألوان يزعم البعض أنها تصل إلى عشرة ملايين، وكذلك طعم الحياة وقراراتها...

ملهموا المقالة: د.عبدالله الملحم ود.صلاح الراشد

كوتش للأفرقة والقيادات ومختص بالتعاقب والإحلال القيادي، عمل مع القطاع العام والخاص والنفع العام لخمسة عشر عاماً، يدمج عند خدمته معرفته بإدارة الأعمال والهندسة وعلم النفس. https://www.linkedin.com/in/team-business-coach-saad

من أين يأتي السؤال القادم؟

بقلم: محمد شرف الدين، PCC

فقط عندما يكون حضورك كاملا وعيك وفي اللحظة الحالية، من الممكن أن تستقبل هدايا، عطايا، دروس، بهجة تمنحها لك اللحظة ~ باربارا دي أنجيليز

من مفاتيح تطور الكوتش.. التدريب على الأسئلة العميقة والقوية التي تلهم الوعي وتتستنفر المستفيد نحو خلق صورة جديدة لنفسه وعن الموضوع .. صورة يعمل لأجلها، وقد تكون هي العملية الأساسية التي تأخذ المستفيد من نقطة وعيه إلى نقطة أخرى خلال وبعد الجلسة

أن يكون لديك رصيد من الأسئلة مهم.. ولكن الأهم هو «من أين يأتي السؤال؟» .. وهنا تأتي حكمة الكوتش، ورصيد وعيه، وأحكامه على سياق المستفيد «وعيا وحركة» فالسؤال القادم لا يأتي فقط استلهاما من كلماته.. ولكن كذلك مناسبته لوعي الكوتش بحالته وحالة المستفيد والنظرة الشاملة لسياقه وبيئته وما يمر به.. ثم يضاف عليه أحكام الكوتش المسبقة على من هو المستفيد، شخصيته ونطاق قوته وامكاناته وحدود طاقته وقدراته، وكذلك مراد المستفيد - مشروعية وأهمية ارادته وتاثير ذلك الانساني والحضاري وكيف يرى الكوتش ذلك منه...

قد يأتي السؤال .. استكثارا.. استنكارا .. استعجابا... استكبارا .. استفزازا..

قد يكون الحكم قاسيا في طيات السؤال.. كيف يجرؤ هذا الحالم الوصول إلى مثل هذه الفكرة.. لقد جربتها من قبل ولم تصلح .. جربها غيرك ولم تنجح .. لقد رأيت احباطات كثيرة ولا أتمنى لك مثلها.. قد يكون السؤال شفقة لحال هذا الحالم.. أو حماية واستبعادا لألم شعرناه في عروجنا نحو هدف مماثل.. أو لأننا نعلم أن مثله لن يقدر. فكيف وهو كذا وكذا .. أو مجرد، أننا لا نهتم .. فلن يصنع حلم هذا المستفيد أي فارق في الدنيا لي ولذوي.. فلماذا أهتم؟؟ فيأتي السؤال مفرغا من عاطفته أو من صدق الأصل..

أحكامنا في عملية الكوتشينج تشكل حدودا لوعينا ولأسئلتنا ونوعيتها وطاقتها.. وقد تمنع عنا العطايا والهدايا التي تمنحها لنا نعمة الحضور في اللحظة.. نعمة الدهشة.. نعمة التعلم والفضول مع المستفيد.. نعمة الثقة في الله ثم فيه.. نعمة التوكل على الله الواسع الكريم ونعمة الايمان بعمق أن فرص الرزق بأشكالها واسعة وتسع الجميع، وقد يبدأ هذا الرزق من فكرة طرحها بدت حمقاء وضعيفة في أولها، رعتها أسئلة كوتش مؤمن بعمق.. أنها رزق الجلسة

كوتش متقدم في فرق العمل، يقدم برامج كوتشينج نظامية «Systemic» لمساعدة الكوتشز على التعامل مع تحديات العلاقات عن طريق رفع «الثقة - والقدرة على حل الصراعات» الخاصة بالشركات والمجتمعات والأفراد http://www.linkedin.com/in/msharafeldin

سؤال وجواب

بقلم: أحمد حمود العبري، PCC

وتحسب أنك جرم صغير وفيك أنطوى العالم الأكبر ~ علي بن أبي طالب

عزيزي الإنسان،،،
دعنا نبحر قيلا في أغوارك ونغوص في أعماقك فلن نكتفي بالنظر إلى السطح لأننا نحن الكوتش رفقائك في رحلتتك ونعرف أن كنوزك في أعماقك
أسمح لي يا نظيري في الخلق أن أخبرك قليلا عن نفسك لنتعرف على كينوتك من خلال طرح بعض الأسئلة عليك والإجابة بالنيابة عنك فسلاح كل كوتش هو السؤال الصادم القوي العميق الذي يحفز المستفيد ويحثه على التأمل قبل الإجابة
س:ما هي المحاور الأساسية في حياتك؟
- القيم والمبادئ ، لذا رتب قيمك حسب أولوياتك وتأكد أن معتقداك سليمة تجاه قيمك فالخريطة ليست الموقع بمعنى ليس بالضرورة أن تكون وجهة نظرك تجاه الأشياء سليمة
- الإحتياجات واحتياجات الإنسان هي العيش (يأكل ويشرب ويسكن ويكون له وظيفة) والحب أسرة وعائلة يحبونة ويحبهم وطن ينتمي له ومجتمع ينتمي لهم، والعلم ليتمكن من العيش وفك شفرات هذه الدنيا وأثر يتركه بعد رحيله ينفع بها الإنسانية
- اهتمامات أننا نختلف في الأهتمامات
- وأهداف، ومن المؤكد أيضا أن أهدافنا تعتمد على قيمنا وجودة ومستوى احتياجاتنا و أ هتما متنا

س: كيف يمكنك أكتشاف رسالتك في هذه الحياة؟
- ركز على أهتمامتك
- ركز على الأعمال التي تتقنها.
- ركز على الأعمال التي تعلمها دون أن تشعر بكلل أو ملل وأنت على استعداد أن تقضي فيها وقتا طويلا
- قيم هذه الأعمال ومن المؤكد أنك ستكشتف شغفك وموهبتك ورسالتك.

س: ما الأمور التي تغير الإنسان؟
- إذا تغيرت القناعات
- إذا تغيرت العلاقات
- إذا تغيرت القدوات
- إذا تغيرت المهارات
- إذا تغيرت الأهتمامات

كوتش تنفيذي ومدرب لبرنامج الكوتشينج وبرنامج إدارة المشاريع ومؤلف، أكثر من ٢٣ سنة خبرة في القيادة وإدارة المشاريع، بكالوريوس هندسة مدنية، رسالتي جئنا لنترك الأثر ولسنا بعابري سبيل فقط.
https://www.linkedin.com/in/ahmed-al-abri-7762b01a2

لف و ارجع تاني

بقلم: غادة حامد، ACC

إن قامت الساعة وفي يد أحدكم فسيلة، فإن استطاع ألا تَقوم حتى يَغرِسَها، فليَغرِسْها ~ حديث نبوي شريف

هل جربت أن تطل برأسك من فوق أسوار المجتمع و الناس لتري ثقافات مختلفة و اعراف غير التي تربيت عليها.. ؟ .. هل جربت ان تطل على قلبك .. على تلك الروح الساكنة داخلك؟..هل فكرت يوما ان كان طريقك الذي يرشدك اليه المجتمع و الناس يتفق مع رغباتك و عقلك و ارادتك؟

لن اقود بك ثورة تتمرد بها على عاداتك و تقاليدك ,, لكنني ككاتبة و لايف كوتش فقط اثير فضولك لتيدأ رحلتك بالتجول في رحاب عقلك و قلبك فتستدل على طريقك المميز و حياتك الفريدة التي خلقك الله و كرمك بالعقل و الفطرة لتصنعها..

هذا باختصار دوري كلايف كوتش.. ان اضئ لك الشموع حتي تكتشف نفسك الاصلية القابعة بداخلك .. تسمع صوت قلبك و تفهم رغباتك و تعرف اكثر عن نفسك فتفكر كيف ستسيطر على اهوائك و تقرر في اي اتجاه سترسم خطى أيامك المقبلة..

وضع الله بداخلنا بوصلة تدلنا على الهدف الذي خلقنا من أجله .. فنتجاهله و نمشي وراء خطى يدلنا عليها الاخرين ,, فنعاني و نتعذب و نشقي .. و هل هناك شقاء اكثر من الا تشعر بمعني السعادة على اي نجاح صفق لك المجتمع عليه و تعبت فيه؟ نعم ..لنk تشعر حينها بالسعادة لانك للاسف حققت نجاحات ارادوها هم.. و لم تكن احلامك و لا اهدافك.. تحقق اهداف لا تتفق مع بوصلتك و مشاعرك و شخصيتك و ذاتك التي خلقها الله فريدة عن أي شخص اخر .. فقد ميزك البارى ببصمة اصبع و بصمة عين عن باقي البشرية كدلالة علي تميز افكارك و شخصيتك و بالتالي تجاربك و خبراتك.

لا لم تتأخر بعد و لم يفت الوقت ,, فقد أمرنا الرسول ص الا تتوقف مسيرتنا في الحياة ولو ان للقيامة اوانها .. سيحاسبنا الله على عمرنا فيما أفنيناه ووقتنا فيما أضعناه؟ اصنع حياتك المميزة التي خلقك الله لها .. لف و ارجع تاني.. انصع لرغبة خالقك في خلقك متميزا عن البشرية كلها .. تسعد.

ماجستير في الاعلام جامعة القاهرة، مؤسس موقع مجلة حرة ٢٠١٥ مؤسس شركة حرة للاستشارات والتدريب اكثر من ١٥ عاما في مجال الادارة في المؤسسات التعليمية و الجامعات الامريكية
ghada.hamed@qatar.tamu.edu

رعب التغيير!

بقلم: د.محمد سمير ، PCC

التغيير هو الثابت الوحيد في الحياة ~ الفيلسوف هيراقليطس

أهلا بك صديقي قارئ هذه السطور،
أهلا بك في عالم التغيير الذي لطالما لهثت وراءه، ولربما جاءك في غفلة منك،
رسالتي لك في أي تغيير تمر به، سواء أكنت منتظره أم أتاك فجأة،،،
في بداية كل تغيير، يتبادر إلى الذهن شعور القلق وعدم اليقين. لا تقلق!
إنه رد فعل طبيعي، فالإنسان ينحاز دائمًا لما هو مألوف ويقاوم المجهول. لكن هذا الشعور هو مجرد دليل على استعداد العقل للحفاظ على الحماية والتأقلم وهي هبة إلهية خلقها الله في عقلك للحفاظ عليك من التسرع
أنصحك بتفادي التفكير السلبي من خلال استفسارات بناءة تساعد على فهم مصادر التخوف والقلق:
• من ماذا تخاف؟
• كيف يمكن أن يفتح التغيير أبوابًا لفرص جديدة؟
• ما هو أسوأ مايمكن حدوثه؟ وكيف يمكن إزالة أو تقليل أثره عليك أو على من حولك؟
• ما هو أفضل شيء من الممكن حدوثه مع التغيير؟ وكيف تستفيد منه الاستفادة القصوى؟
في عالم التغيير، تكمن الفرص المخفية. يُمكنك تطوير مهاراتك، واكتشاف جوانب جديدة من شخصيتك. دع التغيير يكون حافزًا للنمو والتطور
ليس من السهل دائمًا التأقلم مع التغيير، لذا يجب أن تبحث عن استراتيجيات تساعدك على تقليل التوتر والتحسين النفسي. تواصل مع الآخرين، واستفد من دعمهم وتجاربهم
قد تكون الممارسات التأملية من بين أفضل الطرق لتهدئة العقل وتقليل التوتر. جرب تخصيص وقت يومي للجلوس في مكان هادئ، والتركيز على التنفس وتفريغ أفكارك
تذكر أن طلب المساعدة ليس عيبًا.
بهذا صديقي سيمر التغيير بكل سهولة ويسر ولصالحك باذن الله.
وأخيرا أحب أن أقول لك عزيزي، أنه ليس بالضرورة أن تقوم بالتغيير والخروج من منطقة راحتك اذا كنت فعلا منجز ومؤدي ومتطور والأهم أن تكون سعيدا ومرتاحا فيها. فأنا لست من أنصار الجملة العمومية: اخرج من منطقة راحتك!! لأن من يقرر هذا بجب أن تكون أنت بعد دراسة مستوفية لما في خارج هذه المنطقة ومع استعمال الأسئلة السابقة، والتأكد من جاهزيتك للتغيير. صحيح أن خارج منطقة الراحة يوجد نجاحات عديدة وعالم جديد

صيدلي بحكم الدراسة، أحب مساعدة الآخرين لاحترافه للكوتشينج والتدريب. كوتش PCC من ICF وأيضا مدرب ماستر من ATD. ومؤلف مشارك في كتابين تأليف IV كوتش معتمد من ICF.
www.mohamed-samir.com

رحلة في ادارة النفس

بقلم: أمل سالم شاهين، ACC

إدارة النفس هي المفتاح الذي يفتح لنا أبواب النجاح والسعادة، فعندما نتعلم كيف نتحكم في أفكارنا وعواطفنا، نبني أسسًا قوية لحياة متوازنة ومليئة بالإنجازات. ~ توني روبنز

انتهى اليوم ولم تتصل البنت الصغرى بأمها، أتى اليوم الثاني وكل من حولها يتجنبون الكلام، بل أخفوا جميع وسائل التواصل كي لا تحاول الام الاتصال بأبنتها. فقد كانت البنت تتصل يوميا، بل في اليوم تتصل أكثر من مرة بأمها لتعطيها تفاصيل يومها

حتى اتى مساء اليوم الثاني، وبدأ الجميع يجتمعون حولها. أتت البنت الكبرى وكانت تخفي أمرا تدرك انه سيلقي بحتف أمها. بدأت بالجلوس على الأرض وهي خائفة على أمها، وانهارت بالبكاء قائلة «أمي لا تموتي عند سماعك خبر وفاة أخي». وهنا تأتي لحظة الهدوء وكان الجميع متأكدون ان الام لن تتحمل هذا الفقد المفاجئ.

سكون قد أحاط بالمكان، حزن شديد، بكاء وانهيار. وماهي الا سويعات، ويا عجبي مما رأيت بعيني ومما سمعت بأذني. فرغم حجم الفاجعة، الا ان إدارة الام للموقف أذهلت الجميع. فكانت تكرر يجب ان أكون قوية لنفسي ولمن هم حولي، ودوري أكبر الآن برعاية أبناء ابنتي. لن اجعل هذا الحزن يدمرنا، كانت هذه الجمل بمثابة أوامر للعقل اللاواعي بعدم الاستسلام. ثم تخاطب من حولها قائلة: «لا مانع من أن نبكي ونحزن ونأخذ وقتنا في ذلك، ولكن لننتبه كيف ندير هذا الحزن». كلام أذهل الجميع. ولم يكن فقط كلام. نعم عاشت الأم فترة حزنها وتألمت كثيرا وحزنت، ولكن لم تسمح لهذه المشاعر يوما ان توجه حياتها، فلم ينطفئ نورها يوما، بل كل يوم كانت تزداد ايمانا بان هناك حكمة قد لا تدركها، ولكن مؤمنة بها. ممتنة في كل يوم لوجودها على قيد الحياة، سعيدة انها استطاعت ان تحول هذه الفاجعة الى رسالة جميلة لترعى أبناء ابنتها الذي لا يتجاوزون السنتين من العمر حينذاك.

كانت خمس سنوات من بعد وفاة ابنتها، مليئة بالعطاء وتحكم بالمشاعر. أدت رسالتها بأكمل وجه ثم رحلت. رسالة لن انساها ما حييت فلنا الخيار ان نعيش الفاجعة طوال حياتنا بألم وخسارة، او ان ندير أنفسنا ونرى الأمور من جوانب متعددة. الامتنان هو وسيلة للسعادة، فمهما كانت الفواجع فهناك دائما نور.

كوتش في القيادة والتطوير المؤسسي، باحثة دكتوراه، خبيرة في تقنية المعلومات والعمل الإداري لأكثر من ٢٥ سنة. رسالتها «استكشف الجمال الداخلي لتدير حياتك بأفضل ماتستحق»
www.linkedin.com/in/amal-shaheen-44b75627

الوعي، ما تراه؛ وليس ما تنظر إليه!

بقلم: زكريا إبراهيم، PCC

اذا نظرت بعين التفاؤل الى الوجود ، لرأيت الجمال شائعاً في كل ذراته ~ مصطفى السباعي

هل تتخيّل بقاء جسم غريب داخل جسمك؟ هل تتخيّل مدى الألم والضرر الذي سيحدثه على سائر أعضاء جسمك؟ مع علمك به؛ أستبقيه، أم ستحاول استخراجه والتخلّص من آثاره؟

لكن ماذا ستفعل إن نما شيء في داخل جسمك، وأخذ يكبر شيئا فشيئا؟ شيء لا تراه ولا تلمسه، فقط تشعر به. مثل: الخوف، الحزن، والأسى، والشعور بالوحدة، وفقد الأمل... كل هذه المشاعر (مخلوقات) نشأت داخل الجسم، ومكانها الطبيعي خارجه

ليس من مهام الكوتش مساعدة الآخرين على التخلي أو التمسك، عن واحد أو أكثر من تلك المشاعر، نعم هو يرغب أن يساعد على العيش الأفضل، ولكن باختيارهم.. نفهم ما يمرون به من مشاعر غير مريحة. وندعو لهم ونرجو أن يصلوا إلى الراحة التي ينشدونها...مع ذلك نبقى محايدين، ومستعدين في الوقت نفسه إلى المساعدة بتسليط الضوء هنا وهناك بالتساوي، واستكشاف كل جغرافيا المشاعر دون ميل، واستبصار المستقبل بموضوعية

في الكوتشنج للوعي؛ سيرى المستفيد صورة نقيّة غير مهتزّة ولا متكسّرة إلى ما يواجه، وإلى ما يجب التفكير فيه، والاشتغال به

أسئلة الكوتشنج للوعي ستساعد حينما (تفكك تكثّف المشاعر)، حينها فقط سيرى المستفيد أمرًا واحدًا، أو اثنين، أو حتى أكثر.. المهم أنه سيراها – أي المشاعر- منفردة

أنت تتذكر رؤيتك للسحاب يملأ السماء، لكنه لا يتساقط مطرًا إلا حين ينفك (التكثُّف) أليس هذا صحيح؟

ما إن يدرك المرء ما يخاف منه بالضبط، تتجلى لديه حالة الراحة والاطمئنان والسلام (ألا ترى أننا نخاف الشبح في الظلام.. ولكن ما أن نتأكد من أنه طاولة أو كرسي نرتاح)

معظم الناس يضيّعون أعمارهم في التحسّر على ما مضى، أو الخوف من المستقبل، فلا يستمتعون بالحاضر

سيساعد الكوتش على رؤية مغزى للماضي المؤلم.. يظهر القيم، والعبرة والفائدة، ويبرز التحوّل والنقلة والنمو والتغيير الذي حدث بفعل هذا الألم: (كأن طُرد من العمل.. فأسس شركته الخاصة بسلسلة فنادق عالمية...وابتعد عن زوجته فابتكر (زووم)

والتفات صغيرة ستؤمن بأن قراءتك لهذا المقال، كان بسبب نقلة في الماضي، اعتبرت منشأها نهاية؛ ولكنك مازلت تكتب فصول حكاية ناجحة

بعد عملي في التدريس وقيادة المدارس، انتقلت للتدريب والتأليف في «التدريس والتدريب والكوتشنج»، أقود أوبشنز للاستشارات، تخصصت في تصميم البرنامج التدريبية، أحب السفر بالدراجة الناريّة، ومشاهدة الأفلام الهنديّة!ZKRIYA71@GMAIL.COM

انسان مسؤول

بقلم: سلمان الفردان، PCC

قد يتحول كل شي ضدك و يبقى الله معك ، فكن مع الله يكن كل شي معك ~ صلاح الدين الايوبي

قبل كل شيء انت انسان مسؤول بما يتفق مع الغرض من وجودك في عمارة الارض و خدمة المجتمع .

وبمجرد انت تصبح كوتشا تصبح انسانا و تتضاعف مسؤليتك و تتلخص مسؤليتك في محاور او ادوار : تتصرف دون تكلف بانسانيتك، تفكر وتمارس الكوتشنج بحرفية واخلاق، تؤمن بكمال قدرات المستفيد وان يؤدي ما تقوم به الى تغلم وتطور المستفيد

ليكون الكوتش انسانا محترفا عليه ان يجمع بين امرين :

الامر الاول : ان يمتلك عفلية الكوتش الذي يقدر نفسه كانسان وكذلك المستفيد ليشعر المستفيد بثقة في الكوتش وعملية الموتشنج و تتحقق المشاركة والمسؤلية المشتركة في علاقة الكوتشنج

الامر الثاني: ان يكون قد تلقى تدريبا كافيا ومعتمدا من جهة معترف بها لضمان جودة ما تدرب عليه واستفادة المستفيدين من ما يقدمه لهم ليصل بهم الى وعي جديد وتطور في حياتهم

قبل كل شيء، انت انسان مسؤول بما يتفق مع الغرض من وجودك في عمارة الارض وخدمة المجتمع .

وبمجرد انت تصبح كوتشا تصبح انسانا وتتضاعف مسؤليتك .

وتتلخص مسؤليتك في محاور او ادوار : تتصرف دون تكلف بانسانيتك، تفكر وتمارس الكوتشنج بحرفية واخلاق، تؤمن بكمال قدرات المستفيد وان يؤدي ما تقوم به الى تعلم وتطور المستفيد

كوتش محترف حاصل على دكتوراة ادارة الأعمال ومحاضر جامعي لمستوى الماجيستير
sesf100@hotmail.com

الكوتشينج: جذور وثمار

بقلم: عقيل العجمي، PCC

بالأمس كنت ذكياً فأردت أن أغير العالم، اليوم أنا حكيم ولذلك سأغير نفسي ~ جلال الدين الرومي

إن سبر أغوار النفس البشرية وبناء قاعدة قوية مهمٌ جداً لمن يرغب في بدء رحلة الكوتشينج أو أن يصل إلى آفاق جديدة فيها، وبمعنى آخر لا يمكنك عزيزي القارئ أن تُحدث تحولاً كبيراً مستداماً في الآخرين إذا أنت لم تعمل على نفسك في جانبين مهمين وهما التخلية والتحلية، أما الجانب الأول فيقتضي أن تتعامل مع أو تسمح بالرحيل أو تتخلى عن الاعتقادات السلبية والأفكار المحبطة والمشاعر المؤذية، وهذا أساسه الوعي والانتباه لقصتك ونظريتك للحياة، التحلية على الجانب الاخر تقتضي وجود منظومة من الاعتقادات المُمكنة والعادات الذهنية التي تساهم في بناء إنسان في حالة نمو مستمر، والنتيجة هنا هي التجلية وهي أن يصل الكوتش إلى مرحلة يكون فيه كلامه وصمته وأسئلته ذا أثره أكبر

إن الكوتشينج تعدى كونه مهنة إلى أن أصبح مهارة وأسلوب حياة، فحريٌ بنا كممارسين للكوتشينج أن يطابق عملنا قولنا، من الأمور التي استفدت منها كثيرة في رحلتي كانت رفع الرصيد المعرفي عن طريق حضور المؤتمرات والفعاليات والقراءة والتأمل المتواصل ولو كان قليلا وإحاطة نفسي بأشخاص متميزين في مجال الكوتشينج بالإضافة إلى تعيين الكوتش الخاص بي

استراتيجي حياة وشغوف بخلق نقاط تحول مع عملائه عقيل العجمي كوتش محترف من الاتحاد الدولي للكوتشينج ومؤلف مشارك في كتاب جدارات الكوتشينج
https://www.linkedin.com/in/aqil-al-ajmi/

نحن نعيش طيف قيمنا

بقلم: نجمة حبيب علي، PCC

إنّ الله جعل مكارم الأخلاق ومحاسنها وصلاً بيننا وبينه ~ الإمام علي بن أبي طالب (ع)

ابني عش قيمك التي تؤمن بها لأنها هي التي تولد سلوكك وتصنع تصرفاتك وقراراتك وخياراتك وتفاعلك مع نفسك ومع الآخرين، وتلقي بظلالها (طيفها) على مجريات حياتك ولها مؤشراتها الخاصة التي تخبرك بإن هذه القيمة عليا ومتاصلة الجذور فيك ام إنها سطحية. واذا أردت ان تتبين ذلك ضع مصفوفة قيمك العليا امامك وطابقها بمؤشرات سلوكك اليومي بجانبها لتتعرف على كيف تعمل قيمك؟ وكيف تترجمها على ارض الواقع ؟ وهل تظهر بشكل متساو في كل مناحي حياتك ؟ ومن أين تستمدها ؟ وما مدى توافقها مع رؤيتك واولوياتك واهدافك في الحياة ؟ وما دورها في ضبط اخلاقك التي تتعامل بها مع نفسك ومع الآخرين؟

بني إن وضع قيمنا التي نؤمن بها مقابل مؤشراتها (طيفها) يساعدنا على تعزيزها وبناء معنى الالتزام في الحياة. فقيم المرء كالمقود تقود سلوكه وتصرفاته، وهي المعيار في معرفة هل هو على جادة الطريق الصحيح في حياته ام لا. وحين تتوافق مواقفه وخياراته مع قيمه تدفقت عليه الخيرات واستنار له الطريق لينجز وينمو ويتطور. واقصد بالخيرات ما يجلبه عمل الخير وما تجلبه النوايا الصادقة من نجاحات في الحياة

بني ثق أنك كلما ارتقيت بقيمك تسمو روحك ولا تخبو، ويتسع تاثيرك في المجتمع ولا يضيق، وكنت القدوة التي يقتدي بها الآخرون

واعلم ان البصيرة بقيمنا تساعدنا على تحقيق سعادتنا وإن وعينا بها يعد من أهم المحفزات التي تدفعنا الى فعل كل ما هو صالح لحياتنا. خذ على سبيل المثال تفوقنا في التحصيل الدراسي لم يكن إلا لان قيمة العلم لدينا عالية، واصرارنا على نيل حقوقنا الا لأن قيمة الكرامة و الحرية لدينا عالية وما نجاح علاقتنا بالآخرين إلا لأن حب الخير والصدق و النزاهة والاحترام و غيرها من القيم التي تحكم علاقاتنا بهم عالية وقس على ذلك باقي القيم الفاضلة

بني ان قيمك تحدد من انت فاعمل عليها ليزيد التزامك وتحقق سعادة الدارين الدنيا والآخرة .

كوتش و مدرب في القيادة التربوية . PCC و منتور كوتش معتمد CCE عملت في مجال التدريس IV عاما و في القيادة التربوية ١٠ سنوات . للتواصل https://www.instagram.com/alseraj.t.c/

عقلية الكوتش تشعر بالمسؤولية

بقلم: خلفان بن سعيد المزروعي، ACC

اجعلني على خزائن الأرض إني حفيظ عليم ~ آية قرآنية

أصبح الكثير من الناس يتهربون من المسؤوليات لكي لا يقع اللوم عليهم، إذن من سيدير الدفة يا كرام؟

الشعور بالمسؤولية فن يتقنه العظماء، لأنك بحاجة إلى مواجهة غيرك وربما الاعتراف بالتقصير والذنب، ولا يفعل هذا إلا من مدرك أنه ليس كغيره من الناس، وأنه لديه رسالة واضحة في الحياة، لذلك تحمل يوسف عليه السلام المسؤولية أمام ملك مصر وقال له أنا سأساعدك في إدارة الاقتصاد، فأعطني الفرصة وهذه امكاناتي وسيرتي الذاتية ودليل قدراتي، وقام بعرض خطة واضحة لما سيفعله معهم في السنوات القادمة، لذلك كان يوسف عظيما

ومن الأسباب الواضحة لتأخر الكثير عن تحمل المسؤولية أنهم يخشون التقصير، والسؤال هنا من ليس مقصرا؟ وهناك من لا يثق في قدراته لذلك يبتعد عن تحمل المسؤولية، ونقول له: امضِ في دربك فهناك من هم بحاجة إليك وأنت لا تدري. ومن أسباب عزوف البعض عن تحمل المسؤولية حبهم للمكوث في دائرة الراحة، ولا يعرفون أن الإبداع لا يكون إلا بالخروج بعيدا عن هذه الدائرة ، حتى في الكيمياء نرى أن المادة الخاملة هي واقعة في دائرة الراحة، ، وتذكر بأنك مسؤول عن نفسك ومن حولك فيما تعلمته وعرفته فاسع للعطاء

عقلية الكوتش ترى أن المسؤولية هي من جهتين: الأولى هي معرفة الفرد حدوده وواجباته ومهاراته وقدراته، بالتالي يتقبل التحديات ومستعد للعطاء حسب ما عنده من إمكانات. والثانية هي فهم الفرد لواجبات غيره من الناس حوله، فلا يتدخل في أعمال غيره، ولا يرتطم بمصالح الآخرين، ويعطي غيره الفرصة لإبراز طاقاتهم، وإظهار قواهم الدفينة، ومشاركة ابداعاتهم لغيرهم ممن يحتاجون إليهم

فمن الخطأ أن نلوم غيرنا بأخطاء ارتكبناها نحن بأنفسنا، فقط لنتهرب من المسؤولية والملامة، والأصل أن نعترف بالخطأ ونتأسف ونصلح ما نستطيع ونطلب المساعدة إن احتجنا إليها

وأخيرا اكتشف رسالتك في الحياة وقدمها لغيرك دون تردد وتحمل مسؤولية ما لديك من معارف وقدرات ومهارات فهي بمثابة كنز أوتي إليك لا غيرك

يساعد الأفراد لاكتشاف ذواتهم ويعينهم على الثقة في أنفسهم، يمكنك التواصل مع الكوتش خلفان لتطوير علاقاتك الشخصية ومسارك المهني عبر
https://www.instagram.com/khalfanmazroui

الصداقة تنير الحياة

بقلم: فؤاد جعفر عبدالله، PCC

زهرة واحدة تستطيع أن تكون حديقتي، صديق واحد يستطيع أن يكون عالمي. ~ سلمى فرحات

أنت صديقي وأخي الذي أدخل البهجة في حياتي، مع بهجتي مع زوجتي وبناتي.

لم أعرفك إلا خلال سنوات قليلة، ولكن عرفتك كأنني صديقك منذ الصغر.

لا أدري أخي العزيز، ما هو السر في ذلك، أحدث نفسي أن بنية شخصيتك تتمازج مع شخصيتي، أنت الاخلاص، أنت التفاني، أنت الذوبان والإحتراق في خدمة الأخرين والمجتمع، لا أشك لحظة في نواياك الحسنة

أستطيع أن أبوح لك همومي وفرحي بما لا أرغب أو أستطيع مع الآخرين.

ولو أختلف معك في بعض المواقف، ولكن دائما أفهم وأقدر ما تصبو إليه في الحياة من علاقات إنسانية جميلة وسعادة للجميع

هل تعتقد أخي العزيز أن هناك شر في الحياة، أتساءل، أرى أن عدسات عينيك لا ترى إلا الخير في كل شيء.

أنت كوتشج قدير وماهر، ودائما تنير طريقي من خلال أسئلتك التي تفتح لي آفاق ومساحات واسعة من التفكير العميق

تحب عائلتك حبا لا أراه دائما، ما هو هذا الحب الذي لا يشوبه أي من منغصات حياتك الشخصية، لا أدري كيف، إنني أفكر هل ممكن أن أكون مثلك، أطمح وأسعى لذلك

الحياة جميلة ومليئة بالالهام بوجود نماذج مثل شخصك الكريم.

أنت تحب قراءة الكتاب وتستمتع بذلك وفي جو شاعري وهادي تتفتق لديك الافكار والهمم أثناء القراءة

أدعو الله أن يحفظك وأن يطيل في عمرك لتستمر أيقونة لمن لديه مهارة و فراسة البشر.

إستشاري إداري في مجال تطوير الأداء البشري المبني على معرفة نقاط القوة وتحليل الشخصية.
كوتش معتمد من قبل الاتحاد الدولي للكوتشينج و في مجال التنوع الثقافي وكوتشينج نقاط القوة.fuad.j.abdulla@gmail.com

توقف عن التسويق لذاتك

بقلم: رنا محمد شريف علوش، ACC

لا تخف من التفكير الإبداعي وإجراء التجارب مع نشاطاتك التسويقية ~ مايك فولب

من سيقرأ العنوان مدوناً باسمي، سيصاب بالدهشة والإستغراب معاً، نعم لا تتعجب من ذلك، فعلى الرغم من كوني كوتش تطوير الأعمال وأعمل مع ريادي الأعمال، لم يروق لي غير مجال التسويق الشخصي عندما أبحرت في أعماق المحيط الأزرق*، لذا كيف أكتب مقالاً بهذا العنوان لزملائي الكوتشز في الاتحاد الدولي للكوتشنج ولعملائي الذين سيقرؤن كلماتي هذه عندما يصل إليهم مقالي

ولهذا السبب، تمهل إلى النهاية، ولا تحكم الآن، بل عند سكوت قلمي عن الحديث المباح.

يقولون أن الممارس غلب الفارس، ورغم أني لم أختص أكاديمياً بالتسويق ولكنه كان شغفي في بداية تخصصي في مجال الأعمال بالكوتشنج، فقمت بالقراءة والدراسة وحضور الورش والمؤتمرات المختلفة في مجالات التسويق عامة، والتسويق الشخصي خاصة

لذلك، سأهديك خمسة مفاتيح ذهبية، قد تفتح أمامك أبواباً لآفاقاً لم تكن تعلم عنها شيئاً سابقاً.

١) أنت الأساس والتسويق يبدأ بك، فتعرف أولاً على ذاتك جيداً كي يرى عملائك صدق ما تقوله لهم في كلماتك وأفعالك أيضاً

٢) المحتوى هو الملك كما قال بيل غيتس، فعليه اختر محتوى يلبي احتياجات عملائك، يثير اهتمامهم، يُضفي على معلوماتهم بعداً جديداً، يجعلهم يرغبون بشراء خدماتك

٣) اختيار القناة المناسبة التي يتواجد بها عملائك مهم جداً، فتعرف عليهم، على اهتماماتهم، وماذا يحبون وأين يتواجدون؟

٤) إحرص على بناء «علاقة ثقة متينة»، أثناء حملة التسويق، وأثناء البيع، وما بعد ذلك، لِذا، لا تتوقف عن تقديم خدماتك بعد هذه العمليات، فعلاقتك بالعميل الموالي لا تنتهي أبداً

٥) كي تتميز في حملات تسويقك الشخصي، سلط الضوء على القيمة المضافة التي تميزك عن منافسينك بالسوق ويجعلهم يتعاملون معك ويعشقون ذلك

وأخيراً، رحلة التسويق هي رحلة مستمرة، مثيرة، تستحق البدء، ستمر من خلالها بمحطات كثيرة وتتعرف على علاقات أكثر، فأترك من بعدك كل أثر جميل

إن أعجبك المقال، فتحدث عنه للأخرين، انشره وضع اسمي عليه، وإن اختلفت معي بوجهة النظر فسيسعدني التواصل معي شخصياً

* كتاب استراتيجية المحيط الأزرق – لمؤلفيه تأليف دبليو تشان كيم - وريني موربورني

كوتش تطوير الأعمال، ومعتمدة بدرجة ACC في ICF، مدير نظم المعلومات - ICF Kuwait، مؤسس، تجمع كوتشنج كافيه بالكويت، عضو نادي سانكشوري لرائدات الأعمال بالكويت

https://www.instagram.com/tr.rana.aloush

رحلة البحث عن المعنى

بقلم: تامر زناتي، PCC

معنى الحياة هو أن تجد هديتك، مراد الحياة هو أن تعطيها للآخرين. ~ بابلو بيكاسو

نواجه تحديات وعقبات مختلفة. فقد نشعر بالاكتئاب والتشتت والضغوط في بعض الأحيان. قد نفقد الشغف والإبداع أو نواجه صعوبة في التعامل مع فقدان أحبائنا أو تغيير الأدوار التي كنا نلعبها. كل هذه الآلام لها سبب واحد وهو فقدان المعنى

عندما لا نفهم معنى حياتنا، نلاحظ غياب شيء ما. يمكن أن نجد أنفسنا نعاني من إحدى أو عدة من الأعراض المذكورة سابقًا. يصبح من الواضح أن العثور على معنى الحياة ضروري لتناغم مختلف جوانب حياتنا. بدون ذلك، تصبح حياتنا مجرد سلسلة من اللحظات المنفصلة التي لا تخدم هدفًا واحدًا، مما يؤدي فقط إلى الألم والإحباط

العيش حياة ذات معنى يتطلب ذلك فهمًا عميقًا لأنفسنا، بما في ذلك مواهبنا، تجاربنا، شغفنا، قيمنا وما يلهمنا ويشعرنا اننا حققنا المراد من حياتنا. عندما نكتشف أنفسنا حقًا، يمكننا اكتشاف هدايانا الفريدة التي تحمل المعنى الشخصي لنا

بمجرد اكتشافنا لهديتنا، يأتي الخطوة التالية وهي تقديمها للآخرين. فإن مراد الحياة يكمن في مشاركة هدايانا وإسهامنا في العالم من حولنا، وخلق تأثير ذو معنى. يصبح مرادنا الدافع الرئيسي وراء أفعالنا، ويوجهنا نحو حياة متكاملة وذات معنى

إيجاد هديتنا وتقديمها للعالم هو رحلة مستمرة.يتطلب العثور على المعنى في الحياة وبالتفكير العميق والمنهجي والانفتاح على التجارب والاستكشاف. قد يتغير معنى الحياة مع مرور الوقت وتطورنا الشخصي. قد يجد البعض المعنى في خدمة المجتمع ومساعدة الآخرين، بينما يمكن لآخرين اكتشاف المعنى من خلال الفن أو الإبداع. أو تحقيق النجاح المهني، أو السعي للمعرفة والحكمة

مهما كان المعنى الذي نجده في الحياة، يجب أن نتذكر أنه فردي وفريد لكل شخص. قد يختلف المعنى من شخص لآخر بناءً على القيم الشخصية والتجارب الحياتية. يجب علينا أن نكون صادقين مع أنفسنا ونستمع إلى أصواتنا الداخلية لنجد المعنى الحقيقي لحياتنا

في النهاية، يمكن أن يكون البحث عن معنى الحياة رحلة مليئة بالتحديات والاكتشافات، ولكنها تستحق الجهد. قد يساعدنا التواصل مع الآخرين وتبادل الأفكار والتجارب في فهم أبعاد مختلفة من المعنى وتوجيهنا نحو النمو والتطور الشخصي

كوتش للتنفيذيين والقادة.ورسالتي في الحياة هي تيسير رحلة نمو الناس من خلال رفع الوعي بحكمة ورحمة، حتى يحولوا حياتهم وحياة من حولهم لحياة اكثر انسانية.
tamer@awarenesstoaction.com

المشكلة ما في فلوس

بقلم: أحمد محمد السليماني، ACC

وَفِي أَنفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ ~ القرآن الكريم ، سورة الذاريات ٢١

لم تكن لتتخيل أن هذا سيحدث ولو بعد حين. حاولت مرارا وتكرار وكنت تلعن يومك على أمل أن الشتيمة ستغير من واقعك وللأسف لم يزدك هذا التصرف سوى الحزن والأسى. في اليوم الذي عرفتك فيه كانت الصدفة هي سيدة الموقف، لم يكن هناك مخطط واضح لماذا ومتى وكيف سنحسن من وضعك المادي لأن كل ما يشغل بالك في تلك اللحظة هو كيف أسدد أقساط السيارة؟ وكيف أصرف على زوجتي الرائعة؟ وماذا أقول لأصدقائي عندما أرفض دعوتهم للسفر معا للمرة الثالثة؟، لقد كانت حجتك الواهية بأن الزمن كفيل بحلها ولكن هذه المرة فشل الزمن رغم يقينك بأنه كان عامل لا يعتمد عليه في المواقف الصعبة فلم تكن المرة الأولى التي يخذلك الزمن فيها ولا يستطيع أن يساهم بريال واحد للتخفيف عنك. الآن انت أمام الأمر الواقع وحان الوقت لتغيير تعاملك مع التحديات المادية التي تواجهك يوما بعد يوم، لم تكن المهمة سهلة عليك فقد اضطررت للتخلص من سيارتك المفضلة ذات الدفع الرباعي التي تستهلك منك ٠٣٪ من مرتبك الشهري وتخلصت من عاداتك السيئة في قضاء الوقت في مقاهي الأرجيلة التي تأخذ منك صحتك ومالك، كما حاولت التملص من اخباري عن كمية المال الذي تنفقه في المطاعم مع أصدقائك حتى لا تحرم من متعة الأكل اللذيذ ونشوة التباهي بالكرم الحاتمي لم تكن المهمة تتعلق بإعادة تنظيمك المالي وانما محاولة لإكتشاف المشاعر التي تدفعك لإنفاق المال بلا مبرر. أتذكر تلك اللحظة التي لم تتمالك فيها نفسك وأجهشت بالبكاء وأنت تحكي لي قصص طفولتك ومعاناتك للحصول على الأشياء، اليوم أجد نفسي أني ساعدتك في الوصول لأهدافك التي سعيت جاهدا لتحقيقها بمجرد الجلوس معا وتبادل الأحاديث العميقة التي كنت أنت تمارس فيها دور البطولة وكنت أعمل على إخراجها كمشهد سنمائي يستحق العرض في أفلام هوليود. الان عندما التقي بك أجدك مرتاح البال وخالي الهم وقد تخلصت من أكبر تحدياتك المادية التي كانت تؤرق نومك، والأهم من ذلك انك تصرعلى تقاسم الفاتورة أو ترغمني على دفعها

متخصص في التعليم والتطوير بخبرة تمتد لأكثر من عقد، حاصل علي مستوى ACC من الاتحاد الدولي للكوتشنج

https://www.ahmedsuleimani.com

كيف تكون شخص متوازن

بقلم: إسلام شاهين ، PCC

أَذِلَّةٍ عَلَى ٱلمُؤمِنِينَ أَعِزَّةٍ عَلَى ٱلكَٰفِرِينَ ~ القرآن الكريم، سورة المائدة: آية ٥٤

قال الله تعالى في كتابه الكريم في وصفه للمؤمنين (أَذِلَّةٍ عَلَى ٱلمُؤمِنِينَ أَعِزَّةٍ عَلَى ٱلكَٰفِرِينَ) كنت عندما أقرا الاية أتعجب كثيرا كيف يمكن أن تجتمع هذه الصفات المتضادة - أذلة وأعزة في نفس الشخص فكلمة(اذلة) تضمن صفات مثل : البساطة الرقة الرحمة اللين الخضوع الاستكانة ؛بينما تتضمن العزة صفات مثل الجفاء والغلظة القسوة الشدة

وعندما نستعرض وصف علية بنت المهدي لنفسها ...نجد أيضا التضاد؛ حيث توحي كلمة نساء لصفات الرقة والأنوثة والنعومة ؛بينما توحي كلمة رجال لصفات القوة والخشونة

وعندما درست البرامج العقلية وتعلمت أن لكل إنسان برنامج يعمل عنده بالفطرة وكيف يساعد هذا البرنامج العقلي الداخلي في تكوين إعتقدات وقيم وكيفية ظهورها وتحكمها على سلوكياته وفي نفس الوقت فأن الإنسان بوعيه يمكن أن يتحكم هو في هذا البرنامج ويدير كيف ومتى وأين يسمح لهذا البرنامج التحكم والظهور

فعندما يعي أن برنامجه الأصلي لا يخدمه في كل المواقف و أنه يحتاج أن يتوقف أحيانا لأنه غير مجدي أو فعال؛وعليه أن يقرربإرادته ورغبته الشخصية التخلي عنه ؛ بل وأيضا أن يكتسب البرنامج المخالف لما تعود عليه وألفه ليطبقه في مواقف أخرى

وإذا رجعنا للاية الآن سوف نراها بشكل مختلف ؛ إن الإنسان الذي يتغلب على البرنامج والعقل صفات الأذلة قد يرى أن هذا البرنامج مفيد جدا عندما يتعامل مع المؤمنين بينما لا يخدمه عندما يتعامل مع الكافرين ؛ وعليه أن يكتسب البرنامج الآخر الذي يتضمن صفات الأعزاء والعكس

وكذلك في وصف علية بنت المهدي ؛ فقد وجدت أنه من الحكمة والفاعلية ان تتعامل النساء بصفات الأنوثة مع أزواجهن فقط بينما تتعامل بخشونة وقوة لتحافظ على حدودها عند التعامل مع الرجال الأغراب؛ بغض النظر عن ما تميل اليه طباعها الشخصية

وهذا الوعي والإدراك و القرار ليس سهلا والرحلة صعبة لكنها ليست مستحيلة كما كنت اظن؛ أنها تتضمن رحلة وعي وتعلم وملاحظة للنفس وتقويمها لما فيه الخير؛ والرحمة والرأفة بها عندما تميل أحيانا لطبيعتها والمثابرة للعودة والاستمرار على الطريق المستقيم

إسلام شاهين كوتش محترف وحاملة الاعتماد PCCمتخصصة في تنمية وتعزيز العلاقات. صاحبة كورس نقاط القوة للأمهات على منصة أكاديمية بناء ومدربة ومرشدة لممارسي الكوتشينج
https://www.facebook.com/100482478056191?referrer=whatsapp

فخ التعلق وتقبل الرفض

بقلم: آلاء سامي رزق، ACC, ACTC

وَمِنْ أَعْظَمِ أَسْبَابِ ضِيقِ الصَّدْرِ الْإِعْرَاضُ عَنِ اللَّهِ تَعَالَى، وَتَعَلُّقُ الْقَلْبِ بِغَيْرِهِ، وَالْغَفْلَةُ عَنْ ذِكْرِهِ، وَمَحَبَّةُ سِوَاهُ، فَإِنَّ مَنْ أَحَبَّ شَيْئًا غَيْرَ اللَّهِ عُذِّبَ بِهِ، وَسُجِنَ قَلْبُهُ فِي مَحَبَّةِ ذَلِكَ الْغَيْرِ، فَمَا فِي الْأَرْضِ أَشْقَى مِنْهُ، وَلَا أَكْسَفُ بَالًا، وَلَا أَنْكَدُ عَيْشًا، وَلَا أَتْعَبُ قَلْبًا ~ إبن لقيم

ما الذي يجعلنا نستيقظ يوميا لتادية مهامنا اليومية في العمل وفي البيوت؟ ما الذي يدفعنا للعب أدوار مختلفة في الحياة بل وأخذ أدوار من المفترض أن يقوم بها الآخرين؟

تختلف الدوافع من شخص لآخر ومنها الدوافع الفردية بداية من غريزة البقاء وصولا الي غريزة تحقيق الذات وترك الأثر, ومنها الدوافع الإجتماعية والتي يفرضها المجتمع على الشخص استنادا لمكانه في الأسرة في العمل أو حتى في المجتمع

وهنا يصبح العطاء والمثابرة والتعاطف والدعم وقود لهذه الدوافع وأساس لإستمرار العلاقات ... ولكن بدون وضع الحدود المناسبة التي تحمي طرفي العلاقة وبلإفراط في العطاء والذي بالتبعية يرفع سقف توقعات الطرف الداعم من التقدير والعرفان ... هنا فقط يبدا العطاء والحب والإهتمام بالتحول الى تعلق!

تعلق بالذور الذي يلعبه الشخص تعلق بالنتائج تعلق بالتواجد الغير مشروط مما يؤدي الى تخطي حدود الآخر وأحيانا إختراق حدودك الشخصية مما يحول علاقة العطاء والحب لعلاقة سامة تلتهم روح إحدى الطرفين أو كلاهما

عندما نتعلق بالناس، غالبًا ما نضع أنفسنا في مواقف تؤدي إلى الإحباط والألم. نضع سعادتنا في أيدي الآخرين، ونعتمد على أفعالهم وكلماتهم لتحديد حالتنا العاطفية. من خلال العمل على عدم التعلق، نتعلم تقدير وحب الآخرين دون التشبث بهم بشدة. ندرك أن الناس والأشياء هم كائنات متغيرة باستمرار بمساراتهم الخاصة، ونحترم قراراتهم. يساعدنا هذا على التخلي وقبول التدفق الطبيعي للعلاقات، مما يعزز العلاقات الصحية والأصيلة. لا يعني عدم التعلق عدم وجود حب أو رعاية؛ بل يشجعنا على الشعور بالتعاطف والتعاطف العميق. عندما لا نكون مرتبطين، يمكننا التعامل مع العلاقات والتجارب بقلب مفتوح وشعور بالتوازن. نحرر أنفسنا من حاجتنا إلى التحكم ونسمح للآخرين أن يكونوا كما مسوولين عن عيوبهم ومحترمين رحلتهم

من خلال ممارسة عدم التعلق، نبدأ رحلة اكتشاف الذات والنمو الداخلي. نتعلم أن نجد قيمتنا وسعادتنا الخاصة، مستقلين عن آراء وأفعال الآخرين. نصبح أقل تأثرًا بمتغيرات الحياة ونجد الاستقرار والرضا في داخلنا. يمنحنا عدم التعلق الحرية لاستكشاف شغفنا، واتخاذ المخاطر، ومواجهة التغيير بعقل مفتوح

آلاء سامي كوتش تنفيذي لفرق العمل والتنظيم المالي وخبرة واسعة في مجال تقنية المعلومات والقيادة حاملة اعتماد ACC وACTC مع اكثر من ٥٠٠ ساعة كوتشينج.
https://www.linkedin.com/in/a%E2%80%99laa-samy-rizk-itil-expert-acc-actc-84a46311/