

العدد 3
مارس
2026



صوت الكوتش العربي





“ نبني مهنة أصيلة.. تُشبهنا.. وتواكب العالم ”

العدد 3
مارس
2026

هيئة التحرير

تصميم وإخراج
عاصم درويش

مدير التحرير
دكتورة مروة عماد

نائب رئيس التحرير
كوئش منى عبد العزيز

رئيس التحرير
د. نادية عبد العال

الإفتاحفة

8 : 4

✦ رمضان واعدة ضبط الكوتش

- بقلم : كوتش / منى عبد العزيز

نبض المؤسسة

11 : 9

✦ عامان من الأثر ومسيرة لا تعرف التوقف

- بقلم : د/ مروة عماد

أدوات النجاح

14 : 12

✦ Ramadan Reset Model™

- بقلم : كوتش / إيهاب على

أفق الأفكار

18 : 15

✦ الخلافات الزوجفة

- بقلم : كوتش محمد الغندور

✦ القفءة والمرأة في الشرق الأوسط والعالم العربي

- بقلم : د/ زفنة غصوب الاسود

حديث القمة

23 : 19

✦ حوار مع كوتش احمد العبرى - ICF

- بقلم : كوتش / فاطمة خلف العلوى

مساحة وعى

25 : 24

✦ الكوتشنج عالمياً

إجتماعفء

31 : 26

✦ اعتمادات مهففة - محطات اءراففة نءز بها

✦ إفطار المؤسسة ففن فءتمع القلب قبل المائدة

✦ مؤءمر ءءفءاء المرأة العربية بالقاهرة

الافتتاحية

رمضان واعادة ضبط الكوتش

من الوعي الذاتي الى تجديد الرسالة المهنية



بقلم: كوتش / منى عبد العزيز

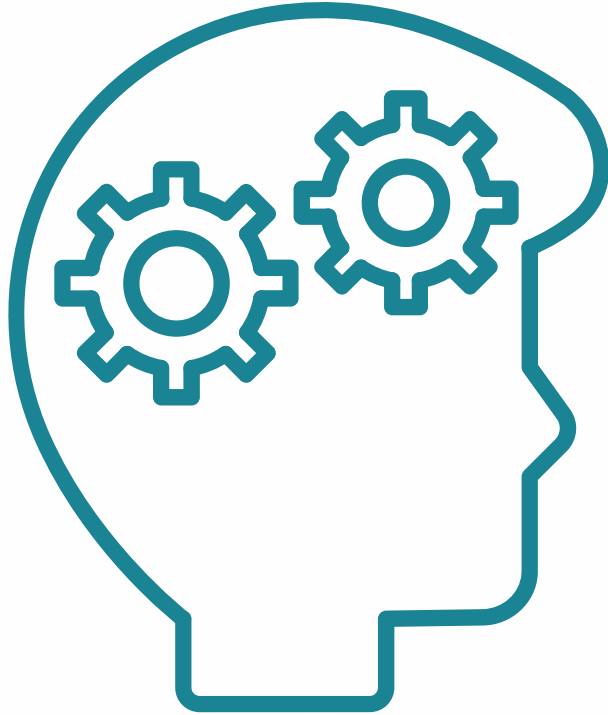
المدير التنفيذي لمؤسسة تطوير الكوتش العربي ، كوتش حياة وعلاقات

في عدد مارس من مجلة "صوت الكوتش العربي"، نتوقف عند رمضان بوصفه مساحة سنوية فريدة لا تقتصر على البعد الروحي فقط، بل تمتد لتكون فرصة لإعادة الضبط الداخلي، وتجديد الحضور المهني، وإعادة الاتصال برسالة الكوتش في أعماق معانيها مع تسارع الإيقاع المهني وتزايد الضغوط المرتبطة بالأداء والإنجاز، يصبح من الضروري أن يتوقف الكوتش بين الحين والآخر لإعادة تقييم موقعه من ذاته، ومن أدواته، ومن رسالته. ويأتي رمضان كفرصة منظمة لإعادة تعريف طريقة ممارسة العمل، لا الانقطاع عنه رمضان مساحة زمنية تتيح للفرد اختبار قدرته على إدارة رغباته، وتنظيم انفعالاته، ومراجعة أولوياته... وهي جميعها مهارات تمثل أساس الممارسة الاحترافية في مجال الكوتشينج



الصيام كإطار عملي لتنظيم الذات

يُعدّ تنظيم الذات (Self-Regulation) من أهم الكفاءات التي يقوم عليها العمل الكوثشي الفعّال. فالكوثش مطالب بإدارة انفعالاته، وضبط استجاباته، والحفاظ على حياده وحضوره الكامل داخل الجلسة والصيام يقدم نموذجًا عمليًا مكثفًا لهذه المهارة فالامتناع الواعي عن المألوف، وتأجيل الإشباع، وضبط ردود الفعل تحت تأثير الجوع أو الإرهاق، جميعها ممارسات يومية خلال رمضان تعزز قدرة الفرد على التحكم الذاتي. ومن منظور مهني، فإن الكوثش الذي يمر بهذه التجربة بوعي يمتلك فرصة حقيقية لتطوير مستوى أعمق من الاتزان والانضباط الداخلي.



الحضور المهني بين الوعي والممارسة

الحضور (Presence) ليس مهارة تقنية تُكتسب عبر الأدوات فقط، بل هو حالة داخلية تنبع من وعي الشخص بذاته. وفي رمضان تتضاعف فرص ممارسة هذا الوعي، إذ يصبح الفرد أكثر انتباهًا لأفكاره ومشاعره وأنمط سلوكه. هذا الانتباه يمثل تدريبًا عمليًا على اليقظة الذهنية (Mindfulness)، وهي إحدى الركائز التي تسهم في رفع جودة الإصغاء، وتعزيز التركيز، وتقليل التشتت داخل الجلسات. وعندما يطور الكوتش وعيه بذاته خارج إطار الجلسة، ينعكس ذلك بالضرورة على عمق حضوره داخلها.

مراجعة الرسالة المهنية وإعادة ترتيب الأولويات

يمنح رمضان إيقاعًا أبطأ نسبيًا للحياة اليومية، وهو ببطء يحمل قيمة استراتيجية. ففي ظل التراجع النسبي للانشغال الخارجي، تتاح مساحة للتأمل في

الأسئلة الجوهرية:

- هل ما زلت متصلًا برسالي المهنية؟
- هل تتوافق ممارستي الحالية مع قيمي الشخصية؟
- ما الذي يحتاج إلى تعديل أو تطوير في مساري؟

هذه المراجعة ليست ترفًا فكريًا، بل ضرورة مهنية. فوضوح الرسالة يعيد توجيه القرارات، ويعزز الاتساق بين ما يقدمه الكوتش وما يؤمن به



إدارة الطاقة لا مضاعفة الجهد

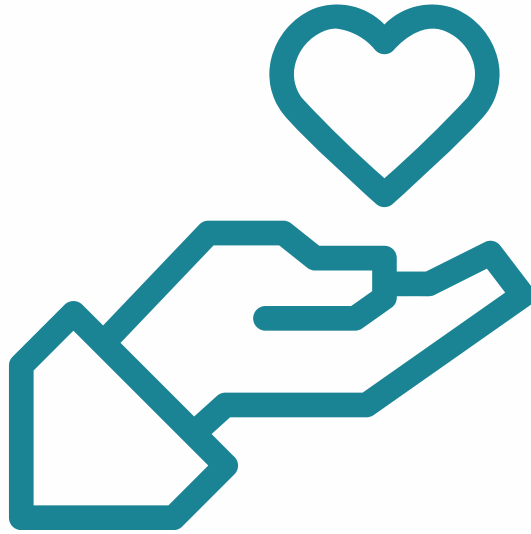
من الدروس المهنية المهمة التي يبرزها رمضان مسألة إدارة الطاقة فمع تغير نمط النوم والتغذية، يصبح الحفاظ على نفس مستوى الكثافة المعتاد أمرًا غير واقعي في كثير من الأحيان إعادة توزيع الجلسات، تقليل الضغط غير الضروري، والتركيز على الجودة بدلًا من الكمية، تمثل خيارات استراتيجية تحافظ على كفاءة الأداء وتمنع الاحتراق المهني.

بين العطاء وحدود الممارسة الصحية

العطاء غير المنظم قد يؤدي إلى استنزاف تدريجي يؤثر في جودة الأداء ويأتي

✓ رمضان ليعيد التأكيد على ✓

قيمة التوازن: الامتناع قوة، والصمت أحيانًا أكثر تأثيرًا من الإكثار حماية الحدود المهنية، والحفاظ على المساحة الشخصية، والتميز بين التعاطف الصحي والتورط الانفعالي، عناصر تعزز استدامة الممارسة الكوتشية





رمضان كرحلة تطوير مهني ممتدة

إذا نظرنا إلى رمضان من منظور تطويري، سنجدُه رحلة متكاملة من الوعي، والانضباط، وتجديد المعنى... وهي ذات المراحل التي تشكل أي تحول حقيقي وعليه، يمكن اعتبار هذا الشهر برنامجًا داخليًا يعيد للكوتش اتصاله برسالته، ويعزز جودة حضوره، ويمنحه فرصة للانطلاق بعده بممارسة أكثر نضجًا واثراءً وأثرًا



رمضان كرحلة

نبتن المؤسسة



بقلم : د/ مروة عماد

صيدلانية، لائف كوتش وإستشارى نفسى واسرى معتمد

عامان من الأثر ومسيرة لا تعرف التوقف



شهد الملتقى حضور نخبة متميزة من المتحدثين والمتخصصين، إلى جانب عدد من أبرز الأسماء في مجالات الكوتشينج، والتطوير المهني، والتسويق، في مشهد يعكس المكانة المتنامية التي أصبحت المؤسسة تحتلها في هذا القطاع الحيوي وخلال الفعالية، تم استعراض خطة وأنشطة العام الجديد، والتي تؤكد استمرار التوسع والتطوير، وتقديم برامج نوعية تواكب احتياجات السوق وتدعم مسيرة الأعضاء المهنية. كما تم تسليط الضوء على العروض الداعمة والمزايا المتجددة لأعضاء المؤسسة، والتي تشمل تخفيضات حصرية على الدورات والفعاليات، ومنحًا دراسية داخل مصر وخارجها، في إطار رؤية واضحة تقوم على الاستثمار في الإنسان أولاً



بقلم : د/ مروة عماد

صيدلانية، لايف كوتش وإستشاري نفسي وأسرى معتمد

في أجواء ملؤها الامتنان والفخر، احتفلت مؤسسة تطوير الكوتش العربي بمرور عامين على تأسيسها، خلال ملتقى "عامان من الأثر" الذي جاء تتويجًا لمسيرة حافلة بالإنجازات، وبداية مرحلة جديدة أكثر اتساعًا وتأثيرًا، لم يكن الاحتفال مجرد مناسبة زمنية، بل كان وقفة وعي لاستعراض ما تحقق خلال عامين من العمل الدؤوب والرؤية الواضحة؛ إنجازات بُنيت على قيم الاحترافية، والدعم، وتمكين الكوتش العربي ليكون أكثر حضورًا وتأثيرًا في مجتمعه وسوق عمله

عامان من الأثر ومسيرة لا تعرف التوقف

حقاً أشعر بفخر خاص وأنا أكتب عن هذه اللحظة الفارقة لم يكن ما شهدناه مجرد احتفالية، بل كان تجسيداً حياً لمعنى الأثر حين يتحول من فكرة إلى واقع، ومن رؤية إلى مجتمع نابض بالحياة

عامان من العمل، من الإصرار، من

الإيمان برسالة أسمى... 

ورسالة المؤسسة اليوم أوضح من أي وقت

مضى: أن نضع بيئة حاضنة للنمو، داعمة

للتميز، ومؤمنة بأن الكوتش العربي قادر على

_____ إحداث فرق حقيقي _____

شكراً لكل من كان جزءاً من هذه الرحلة

والأجمل أن الرحلة ما زالت في بدايتها



إنها رسالة ممتدة بالعطاء... دعم لا ينقطع لكل العاملين والمهتمين بمجال الكوتشينج، والبيزنس، والتسويق، ولكل من يبحث عن فرصة حقيقية للنمو، أو شراكة مهنية جادة، أو مساحة ينتمي إليها ويُقدَّر فيها أثره عامان من الأثر لم يكونا مجرد رحلة إنجاز بل رحلة إنتماء

كل خطوة فيها كانت بدعم قلوب آمنت، وعقول اجتهدت، وأرواح حملت الرسالة بمحبة شكراً لأنكم لم تكونوا جزءاً من المؤسسة فقط... بل كنتم نبضها

في عامين تعلّمنا أن الأثر لا يُقاس بالأرقام بل بالقلوب التي اجتمعت على رسالة، وبالانتماء الذي صنع منا كياناً واحداً ممتنة لكل روح كانت حجر أساس في هذا البناء... فأنتم الأثر، وأنتم الامتداد



أهداف المنظمة



بقلم : كوتش / إيهاب علي

عضو مجلس أمناء مؤسسة تطوير الكوتش العربي

Ramadan Reset Model™

إطار عملي لإعادة ضبط الكوتش خلال ٣٠ يوم

المرحلة الثانية: REGULATE

(تنظيم السلوك والانفعال)

الأيام 8-20: تمرين "مساحة الاستجابة"
قبل أي رد فعل: توقف 5 ثوانٍ وتنفس ببطء
واسأل نفسك:

ما أفضل استجابة تعكس قيمتي المهنية؟
تمرين "تأجيل الإشباع المهني"
اختر عادة واحدة تحتاج ضبطًا:
تصفح غير ضروري قبول عملاء غير مناسبين
العمل خارج الحدود المحددة وقم بتأجيلها 24
ساعة عند كل رغبة

الهدف:

تقوية عضلة التنظيم الذاتي تحت الضغط

المرحلة الثالثة: ALIGN

(إعادة الاتساق مع الرسالة)

الأيام 21-30: تمرين إعادة تعريف الرسالة
اكتب:

لماذا بدأت مسيرتي ككوتش؟
من هو العميل الذي أريد خدمته حقًا؟
ما القيمة التي أرفض التنازل عنها؟
ما الخدمة التي لا تعبر عني بعد الآن؟
ثم صغ جملة رسالة مهنية جديدة
واضحة ومختصرة

مثال:

"أعمل على تمكين القادة من اتخاذ قرارات
واعية مبنية على قيمهم لا على ضغوطهم."

الهدف:

الخروج من رمضان برؤية أكثر نقاءً.



بقلم: كوتش / إيهاب علي

عضو مجلس أمناء مؤسسة تطوير الكوتش العربي

الهدف من الأداة

تمكين الكوتش من: رفع مستوى الوعي الذاتي
تقوية التنظيم الذاتي وإعادة الاتصال بالرسالة
المهنية وإدارة الطاقة בזكاء والخروج من
رمضان بخطة استدامة واضحة
المرحلة الأولى: AWARE (الوعي الذاتي العميق)

الأيام 1-7: أسئلة التقييم الذاتي:

ما أكثر عادة تستنزفني مهنيًا؟
ما أكثر موقف يثير انفعالي داخل الجلسات؟
متى أفقد حضورتي الكامل؟
ما الذي أتجنبه رغم معرفتي بأهميته؟
هل أعمل بدافع الرسالة أم بدافع القلق؟

المطلوب:

كتابة إجابات صادقة يوميًا لمدة أسبوع،
بدون محاولة تحسين الصورة

الهدف:

كشف أنماط غير واعية تؤثر في جودة الممارسة

نموذج تقييم أسبوعي

◆ التقييم من 10 ◆

	مستوى الحضور في الجلسات
	إدارة الانفعال
	وضوح النية
	الالتزام بالحدود
	الاتساق مع القيم

بعد رمضان: خطة الاستدامة
اختر 3 ممارسات فقط من الشهر والتزم بها 90 يومًا

لماذا هذه الأداة قوية؟

لأنها

مبنية على مفاهيم الوعي والتنظيم الذاتية وتمر بمراحل
تدريبية عملية وقابلة للتنفيذ وتخدم كل تخصصات
الكوتشينج وتخرج بنتائج ملموسة

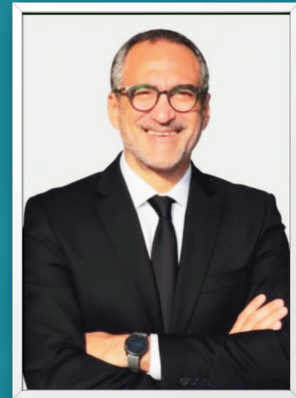
أفكار الخطوات

بقلم:



د/ زينة غصوب الاسود

كوتش معتمد MCC



كوتش محمد الغندور

Coach master trainer ICI

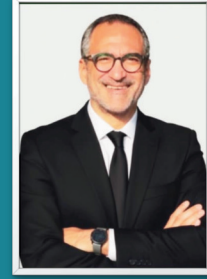
الخلافات الزوجية

يمكنهم أن يروا أمام أعينهم نقاشاً محتدماً، وربما عصبياً غاضباً، (نرجو أن يكون خالي من الشتائم أو الشبَاب أو عدم احترام الطرف الآخر)، يليه توافق و صلح إيجابي، ثم يليه ود و تراحم يؤدي الى إحلال للسلام و السكينة في البيت.

حتى لو كانت سخونة الصراع بسبب سلوك مبني على مشاعر غير واعية، و ربما غير منطقي أو غير مقبول من قبل أحد الزوجين أو كليهما يحتاج الطفل إلى رؤية النزاعات الصعبة، والمحادثات الساخنة الصعبة، التي يمكن دائماً التعامل معها وحلها بشكل رحيم و إيجابي و من خلاله الوصول إلى السلام فيتعلم و إن كان في سن صغيرة، سيبقى ذلك جزء أصيل من برامج النفسية فيشرب عليها و تصبح جزء من كيانه و سلوكه في العلاقات.

شيء صحي جداً أن يتعلم الأطفال أن الصراع و النزاعات في مؤسسة الزواج واردة، و طبيعية، و أنها ضرورية للنمو، و تعلم الوفاق و إن الوصول إلى التوافق و السلام ممكن بالوعي و الممارسة.

نعم الطريق طويل، نعم يحتاج إلى وعي و تكاتف و توافق الزوجين معاً ما زلنا في طريق الوصول و الطريق الى الوصول، وصول



بقلم : كوتش محمد الغندور

Coach master trainer ICI

كلنا - مثل الجميع - غير محبداً أو ربما خائفاً من الصراعات الزوجية

و ربما تعتقد أن الخلاف قد يؤدي إلى تفكك الزواج، و فعلا هذا دائما وارد ان يحدث.. كل هذا يتوقف على مدى التزامك بمبدأ "التوافق و المصالحة" و إحلال السلام لا يتعلق الأمر بقدر الصراع بين الزوجين، بل يتعلق بجودة مهارتك على التوافق و إحلال السلام

قد تقول إننا لا نريد القتال أمام الأطفال و هذا أكيد و أمر طبيعي و غير محبذ الاحسن نقول، نحن لا نريد أن نقاتل "بطريقة غير منتجة" أمام الأطفال

بل دعنا نختلف بطريقة منتجة للسلام و المودة و الرحمة أمامهم..

لأن أحد أفضل الأشياء التي يمكن للأطفال رؤيتها هي مدى نجاحهما في التوافق و التوافق، و مدى قدرتكم على استعادة المودة و الرحمة السلام.

القيادة والمرأة في الشرق الأوسط والعالم العربي

تجربة قيادية محملة بالمشاعر

المرأة القيادية في عالمنا العربي لا تواجه التحديات المهنية فقط، بل تعيش يوميا حالة من التوازن الدقيق بين الحزم والتعاطف، وبين القوة والرعاية، وبين الطموح والانتماء هذا التوازن ليس ضعفا، بل هو مهارة عاطفية عالية تتطلب وعيا ذاتيا عميقا وقدرة مستمرة على تنظيم المشاعر واتخاذ القرار في ظل ضغوط متعددة.

كثير من النساء القيديات يعرفن معنى الإرهاق العاطفي، ليس لأنهن أقل كفاءة، بل لأنهن أكثر شعورا، وأكثر انتباها للتأثير الإنساني لقراراتهن هذا الوعي بالمشاعر، سواء مشاعر الذات أو مشاعر الآخرين، هو جوهر الذكاء العاطفي، وهو أحد أعظم مصادر القوة القيادية لدى المرأة.

الذكاء العاطفي كقوة قيادية حقيقية

ما يميز المرأة في القيادة ليس محاولتها أن تكون مثل الرجل، بل قدرتها على القيادة من الداخل إلى الخارج. المرأة تميل بطبيعتها إلى الاستماع، إلى قراءة ما بين السطور، إلى ملاحظة ما لا يُقال.



د/ زينة غصوب الاسود

كوتش معتمد MCC

الحديث عن المرأة والقيادة في الشرق الأوسط والعالم العربي هو في جوهره حديث عن الإنسان، عن المشاعر التي لا تُرى، وعن القوة الهادئة التي تتشكل في الصمت قبل أن تظهر في القرار هو حديث عن نساء قدن وما زلن يقدن، ليس فقط بالعقل والخبرة، بل بالحس الإنساني العميق الذي يتشكل عبر التجربة والمسؤولية والاحتواء.

في مجتمعاتنا، لا تدخل المرأة إلى موقع القيادة وحدها، بل تحمل معها تاريخا من الأدوار، والتوقعات، والضغوط غير المعلنة. ورغم ذلك، تختار كثير من النساء أن يقدن بصدق، وأن ييقين وفيات لذواتهن في بيئات لا تمنح دائما مساحة لهذا الصدق.

القيادة والمرأة في الشرق الأوسط والعالم العربي

ما الذي نحتاجه اليوم في عالمنا العربي

نحن بحاجة إلى بيئات قيادية تعترف بالمشاعر كجزء أصيل من العمل، لا كنقطة ضعف يجب إخفاؤها بحاجة إلى مؤسسات تسمح للمرأة بأن تقود دون أن تُجبر على القسوة، ودون أن تُعاقب على التعاطف.

نحتاج أيضا إلى إعادة تعريف النجاح القيادي، بحيث لا يُقاس فقط بالأرقام والنتائج، بل بجودة العلاقات، وبمستوى الأمان النفسي، وبقدرة القائد على بناء إنسان متوازن قبل بناء مؤسسة ناجحة.

رسالة من القلب

المرأة في الشرق الأوسط والعالم العربي لا تبحث عن دور إضافي، بل عن مساحة حقيقية لتكون ذاتها وهي تقود. حين نمنح المرأة هذه المساحة، لا نمنحها فرصة فقط، بل نمنح القيادة معناها الأعمق.

القيادة الحقيقية لا تُبنى على القوة وحدها، بل على الوعي، والتعاطف، والصدق وهنا، تتجلى فرادة المرأة، لا كاستثناء، بل كقيمة إنسانية أصيلة في جوهر القيادة

هي قادرة على خلق مساحات آمنة داخل الفرق، حيث يشعر الأفراد بأنهم مريون ومسموعون، لا مجرد أدوات إنتاج.

الذكاء العاطفي لدى المرأة يظهر في قدرتها على إدارة الصراعات بهدوء، وعلى احتواء القلق، وعلى تحويل التوتر إلى حوار، والخلاف إلى فرصة للنمو. في زمن الأزمات والتغيرات السريعة، لم تعد هذه المهارات ترفا قياديا، بل أصبحت ضرورة وجودية للمؤسسات.

فرادة المرأة في القيادة

المرأة القيادية غالبا ما تقود من منطلق المعنى لا السلطة، ومن منطلق المسؤولية لا السيطرة. هي ترى الأثر البعيد للقرارات، لا فقط نتائجها السريعة. تهتم بالإنسان قبل الهيكل، وبالعلاقة قبل العملية، وبالاستدامة قبل الإنجاز اللحظي.

هذه الفرادة لا تعني أن كل النساء يقدن بالطريقة نفسها، بل تعني أن التجربة الأنثوية، بما تحمله من وعي عاطفي وتجربة حياتية متعددة الأدوار، تمنح القيادة بعدا إنسانيا أعمق.

حديث القيمة

حديث القيمة | حوار مع كوتش احمد العبرى - ICF



ك / احمد العبرى

كوتش معتمد ICF كوتش مهني، أعمال، تنفيذي و لايك كوتش



ك / فاطمة خلف العلوي

كوتش pcc-icf عضو اللجنة التنفيذية بالؤسسة

دور الكوتش في صناعة قائد واعٍ

مقدمة اللقاء :

في زمن تتزايد فيه تعقيدات القيادة وضغوط الإنجاز، يبرز الكوتشينج كمساحة واعية لإعادة الاتصال بالذات قبل السعي إلى النتائج. فالقائد اليوم لا يحتاج إلى حلول جاهزة بقدر حاجته إلى أسئلة عميقة تعيد تشكيل وعيه وخياراته

في هذا اللقاء، نلتقي بالكوتش



أحمد العبري (Coach Ahmed Al-Abri) هو كوتش معتمد في الكوتشينج عضو في الاتحاد الدولي للكوتشينج (ICF) منذ عام 2019، ويتحدث العربية والإنجليزية. يعمل ك:

كوتش حياة

كوتش تنفيذي

كوتش أعمال

كوتش مهني

يركّز في عمله على دعم المديرين التنفيذيين والأفراد في القطاعين الخاص والحكومي لتحقيق التطور المهني والشخصي لنقترّب في هذا اللقاء من رؤيته للكوتشينج كرحلة وعي ومسؤولية، ودوره في مرافقة القادة نحو أداء أكثر اتساقاً إنسانية.

من موقعك ككوتش يعمل مع القادة والتنفيذيين، ما التحوّل الأعمق الذي لاحظته حين ينتقل العميل من "حل المشكلة" إلى "فهم الذات"؟

التحوّل الأعمق الذي ألاحظه هو انتقال القائد من ردّة الفعل إلى الوعي. عندما يركّز العميل على حل المشكلة فقط، غالبًا ما يعالج الأعراض. لكن حين يبدأ بفهم ذاته، يكتشف الجذور: أنماط التفكير، والمخاوف، والمعتقدات التي تُعيد إنتاج المشكلة. هنا يبدأ التحوّل الحقيقي، لأن القائد لا يعود بحاجة إلى حلول مؤقتة، بل يصبح قادرًا على اتخاذ قرارات أكثر اتساقًا مع قيمه ووعيه.

كيف توازن في جلساتك بين تحقيق نتائج ملموسة في الأداء، والحفاظ على إنسانية العميل وسط ضغوط العمل والإنجاز؟

أؤمن أن النتائج المستدامة لا تأتي على حساب الإنسان. في جلساتي، نعمل على الأهداف بوضوح، لكن دون تجاهل المشاعر والضغوط الداخلية. حين يشعر العميل بأنه مسموع ومفهوم، يتحرر جزء كبير من طاقته، وهذا ينعكس مباشرة على أدائه. التوازن يتحقق عندما ندرك أن الإنسان ليس أداة إنجاز، بل مصدره.

ما أكثر اعتقاد مقيّد تراه شائعًا لدى القادة، وكيف يساعدهم الكوتشينج على التحرر منه دون صدام مع واقعهم المهني؟

أكثر اعتقاد مقيّد أراه هو: "يجب أن أكون قويًا طوال الوقت". هذا الاعتقاد يدفع القائد إلى كبت المشاعر ورفض طلب الدعم. الكوتشينج لا يصطدم بهذا الواقع، بل يوسّعه؛ نعيد تعريف القوة على أنها وعي، ومرونة، وقدرة على الاختيار. حين يدرك القائد ذلك، يتحرر دون أن يفقد مكانته المهنية.

بعد سنوات من الممارسة، كيف تغيّر تعريفك الشخصي للنجاح؟ وهل تغيّر أسلوبك في مرافقة العملاء تبعًا لذلك؟

تغيّر تعريفي للنجاح من كونه إنجازًا خارجيًا إلى كونه حالة داخلية من الاتساق. النجاح اليوم بالنسبة لي هو أن يعيش الإنسان منسجمًا مع قيمه، حتى وسط التحديات. نعم، هذا التغيير انعكس على أسلوبِي؛ أصبحت أركّز أكثر على الوعي طويل المدى، لا على الحل السريع فقط.

في رأيك، ما الفرق الجوهرى بين قائد "ناجح" وقائد "واعٍ"؟ وأين يتموضع الكوتش في صناعة هذا الفرق؟

القائد الناجح قد يحقق الأهداف، لكن القائد الواعي يفهم أثره على نفسه وعلى الآخرين. الوعي يضيف بُعد المسؤولية والإنسانية للنجاح. هنا يتموضع الكوتش كمرآة آمنة، تساعد القائد على رؤية نفسه بوضوح، واتخاذ قرارات أكثر نضجًا واتساقًا.

كيف تتعامل ككوتش مع اللحظات التي يصطدم فيها العميل بحقيقته، لا بهدف التغيير بل بهدف القبول أولاً؟

في هذه اللحظات، أبطئ الإيقاع. لا أبحث عن التغيير، بل عن الأمان. القبول هو الخطوة الأولى لأي تحوّل حقيقي. أكون حاضرًا، أطرح أسئلة لطيفة، وأترك مساحة للعميل ليختبر إنسانيته دون حكم. كثيرًا ما يكون القبول بحد ذاته تحوّلًا عميقًا.

لو كان عليك أن تختصر جوهر الكوتشينج في سؤال واحد فقط، ما هو السؤال الذي ترى أنه قادر على تغيير مسار حياة إنسان؟ ولماذا؟

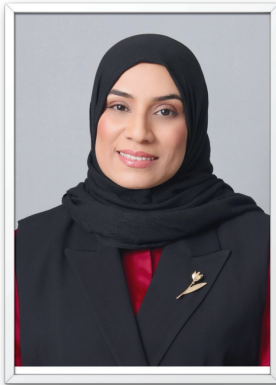
“من أنا عندما أتوقف عن محاولة إرضاء الآخرين؟”

لأن هذا السؤال يفتح باب الوعي بالذات، ويحرّر الإنسان من الأدوار المفروضة عليه، ويعيده إلى اختياراته الحقيقية.

خاتمة اللقاء:

في ختام هذا اللقاء، يتضح أن الكوتشينج - كما يراه أحمد العبري - ليس ممارسة تُقاس بعدد الأدوات أو سرعة النتائج، بل حضور واعٍ يفتح مساحات أعمق للفهم والاختيار. حديثه يعيد التذكير بأن القيادة الحقيقية تبدأ من الداخل، وأن التحوّل المستدام لا يُفرض، بل يُكتشف عبر أسئلة صادقة ومسؤولية شخصية. لقاء يسلط الضوء على الكوتشينج بوصفه شراكة وعي، لا وعدًا بالتغيير السريع، ويمنح القارئ المتخصص فرصة للتأمل في دوره، وحضوره، وأثره الحقيقي في حياة من يرافقهم.

أجرى اللقاء :



ك / فاطمة خلف العلوي

كوتش pcc-icf عضو اللجنة التنفيذية بالمؤسسة



مساواة

وعدالة

الكوتشنج عالمياً

نمو متسارع ودور متنامٍ في الرفاه المهني

ملخص تقارير صادرة عن الاتحاد الدولي للكوتشنج (ICF) – 2024-2025

وتبرز التقارير أن الاتجاه العالمي يتجه نحو دمج الكوتشنج في استراتيجيات الموارد البشرية وتنمية القيادات، ليس فقط لتحسين الأداء، بل لدعم الاستدامة المهنية وتقليل الاحتراق الوظيفي كما تشير إلى أن نجاح الكوتش في المرحلة المقبلة سيعتمد على التخصص، والالتزام بالمعايير الأخلاقية، وتقديم قيمة حقيقية قابلة للقياس

وتخلص الدراسات إلى أن الكوتشنج لم يعد خياراً تكميلياً، بل أداة أساسية في بناء الإنسان داخل بيئات العمل الحديثة، ومكوّناً رئيسياً من مكونات التنمية البشرية في المستقبل

ICF

International
Coaching
Federation

كادت أحدث التقارير الصادرة عن الاتحاد الدولي للكوتشنج (ICF)، بالتعاون مع PricewaterhouseCoopers (PwC)، أن مهنة الكوتشنج تشهد نمواً عالمياً متسارعاً، سواء من حيث عدد الممارسين أو حجم السوق أو تنوع مجالات التطبيق

ووفقاً لـ ICF Global Coaching Study 2025، بلغ عدد ممارسي الكوتشنج حول العالم أكثر من 120 ألف كوتش، فيما تجاوزت الإيرادات السنوية للمهنة 5 مليارات دولار أمريكي، وهو ما يعكس تحول الكوتشنج إلى قطاع اقتصادي ومهني معترف به دولياً وتشير الدراسة إلى تفاؤل واسع بين الكوتشز بمستقبل المهنة، مدفوعاً بزيادة الطلب من الأفراد والمؤسسات وفي سياق متصل، ركز تقرير ICF Coaching Snapshot 2024 على العلاقة بين الكوتشنج والصحة النفسية والرفاه الوظيفي، موضحاً أن عددًا متزايداً من العملاء يلجأون إلى الكوتشنج للتعامل مع الضغوط المهنية، وتحقيق التوازن، وبناء المرونة النفسية وأكد التقرير أن الكوتشنج يلعب دوراً داعمًا للرفاه، مع ضرورة الحفاظ على الفصل المهني الواضح بين الكوتشنج والعلاج النفسي

اجتماعيات

★ إنجازات نفخر بها... وأثر نصنعه معًا ★

نؤمن أن قوة المؤسسة (ACDF) في مؤسسة تطوير الكوتش العربي تنبع من قوة أعضائها، وأن كل إنجاز فردي هو لبنة جديدة في بناء مشهد كوتشينج عربي أكثر وعيًا ونضجًا وخلال هذا العدد، نحتفي بمجموعة من الإنجازات المميزة التي حققها أعضاء المؤسسة، في مجالي التأليف والاعتمادات المهنية



☆ اعتمادات مهنية - محطات احترافية نعتز بها ☆

كما نحتفي بأعضاء المؤسسة الذين حققوا إنجازات مهنية بارزة بحصولهم على اعتمادات دولية:

د/ رانيا جمال

بمناسبة حصولها على

ماجستير التغذية العلاجية من كلية ويلست
وحصولها على لقب سفيرة التميز في الوطن العربي
وحصولها على الدكتوراه المهنية من كلية ويلست
البريطانية



ك/ مروة محمد

بمناسبة حصولها على

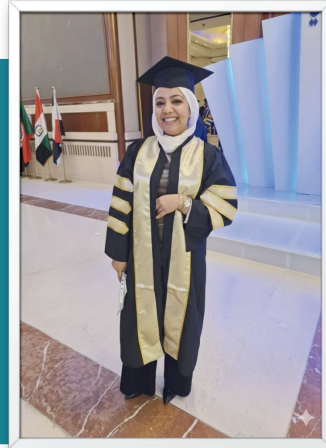
دبلوم اخصائى نفسى
Professional psychologist
علم نفس اسلامى



ك/ اسماء الخضرى

بمناسبة حصولها على

MBA ماجستير إدارة مهنية من الأكاديمية البحرية
العربية للعلوم والتكنولوجيا.. القاهرة
تخصص الإدارة الإستراتيجية



★ نختم العدد... ونفتح باب اللقاء ★

لا تنتهي الحكاية عند صفحات المجلة... بل تبدأ في كل لقاء يجمعنا، وفي كل لحظة شكر نشاركها معًا.

في أجواء يملؤها الصفاء والمودة، تدعو مؤسسة تطوير الكوशल العربي وأصدقاءها إلى الإفطار الرمضاني يوم السبت 7 مارس، على مائدةٍ تجمعنا بروحانية الشهر الكريم قبل أن تجمعنا بالطعام ليس لقاءً عابراً حول مائدة بل مساحة دفاء، وامتداداً لعلاقات إنسانية صادقة، وتجديدًا لروح الانتماء التي تميز مجتمعنا المهني

في رمضان، تتقارب القلوب كما تتقارب المقاعد، وتعلو قيمة المشاركة، ويصبح العطاء أسهل، والكلمة أصدق، والدعاء أعمق

إفطار المؤسسة هو احتفاء بالروح قبل الجسد، وبالصحبة قبل المناسبة، وبالانتماء الذي يجعلنا أكثر من مجرد شبكة مهنية... بل أسرة واحدة نلتقي لنفطر معًا... ونجدد نيتنا أن يكون أثرنا ممتدًا كما هو عطاؤنا "على مائدة واحدة... تتجدد النية، ويكبر الأثر" تدعوكم مؤسسة تطوير الكوशल العربي لمشاركتنا إفطار المؤسسة يوم السبت 7 مارس، لنلتقي في أجواء رمضان دافئة، تتصافى فيها القلوب، وتعلو فيها النوايا، ونجدد فيها عهدنا أن يكون أثرنا نابغًا من قيمنا قبل إنجازاتنا.

★ انتظرونا ★

إفطار رمضان

إفطار للمؤسسة حين يجتمع القلب قبل المائدة



7 مارس

رمضان يذكّرنا أن البركة في الصحبة الصالحة، وأن الخير حين يُشارك... يتضاعف نسأل الله أن يجعل اجتماعنا اجتماع خير، وأن يبارك خطواتنا، ويكتب لنا أثرًا طيبًا يمتد احجزوا مكانكم بين أسرة تؤمن أن الرسالة أكبر حين نحملها معًا.

نتنظركم لنفطر سويًا... وندعو سويًا... ونكبر سويًا "لسنا نجتمع لنملاً وقتًا... بل لنملاً قلوبًا، ونغرس أثرًا يبقى بعد أن تنتهي اللحظة.



بمقر المؤسسة بالمقطم

★ انتظرونا ★
مؤتمر تحديات المرأة
العربية بالقاهرة



18 إبريل

* فلسفة المؤتمر *

يعتمد المؤتمر على المبادئ التالية:

الشراكة المجتمعية المستدامة

الحوار التفاعلي التشاركي

الحلول العملية

الوعي المجتمعي كمدخل للتغيير

سنناقش دور الكوتش، والأسرة، والمجتمع،

كما نسلط الضوء على مسؤولية المؤسسات

والمبادرات في دعم المرأة العربية، وبناء بيئة

تمكّنها لا تستنزفها.

* لمن هذا المؤتمر؟ *

الكوتشز

المدربون والمستشارون

القيادات المجتمعية

المهتمون بقضايا المرأة والتنمية

صناع المحتوى والإعلاميون

المبادرات والمؤسسات المجتمعية

الشراكة... حين تصبح الوعي طريقًا للحل

في عالم تتسارع فيه التحولات، تبقى المرأة العربية في قلب معادلة التغيير؛ تواجه تحديات نفسية وأسرية واجتماعية ومهنية واقتصادية متشابكة، لا يمكن اختزالها في عنوان، ولا حلّها بردود أفعال عابرة من هنا تنطلق مؤسسة تطوير الكوتش العربي في مؤتمر "تحديات المرأة العربية" بالقاهرة يوم 18 أبريل، إيمانًا بأن قضايا المرأة ليست شأنًا فرديًا... بل قضية مجتمعية تتطلب حوارًا واعيًا، وشراكة حقيقية، ورؤية متكاملة هذا المؤتمر ليس طرًا عاطفيًا ولا مساحة جدل...

بل منصة مهنية مسؤولة تجمع المتخصصين، والكوتشز، وصناع الأثر من الرجال والنساء، لمناقشة التحديات بوعي، وبناء حلول عملية قابلة للتطبيق

* رؤيتنا *

تمكين المرأة العربية من خلال فهم عميق وواقعي لتحدياتها، وبناء حلول يشترك فيها الفرد، والأسرة، والمجتمع، والمؤسسات. نؤمن أن الكوتشينج أداة فعالة للتغيير، وأن دور الكوتش لا يقتصر على الجلسات الفردية، بل يمتد ليكون محفزًا للوعي المجتمعي، وجسرًا للحوار البناء.



الدعوة مفتوحة لكل رجل وامرأة يؤمنان بأن بناء مجتمع أفضل يبدأ بفهم أعمق... وشراكة أصدق

دعوة حضور



إذا كنت تؤمن أن التغيير لا يحدث بالصوت الأعلى... بل بالوعي الأعمق،

فمكانك معنا

في القاهرة... 18 أبريل
لن نناقش التحديات فقط، بل سنصوغ توصيات،
ونبني رؤى، ونضع خطوات عملية للمضي قدماً

للتسجيل والتفاصيل، يرجى التواصل مع مؤسسة تطوير الكوتش العربي



حين نفهم التحدي بوعي...
يتحول من عبء إلى فرصة لبناء مجتمع أقوى



نبني مهنة أصيلة.. تُشبهنا
وتواكب العالم

