



## پنج مرحله در جلسه مربیگری

در یک جلسه مربیگری پنج ستاره، ما نیاز داریم تا پنج کار را انجام دهیم. اگر این کارها را به درستی انجام دهیم، تجربه من نشان می‌دهد که مشتری مربیگری احساس می‌کند که از جلسه ارزش زیادی گرفته است، در سطح حسی، سطح عملی، سطح احساسی و سطح معنوی.

### ۱. حضور

اولین مرحله حضور است. این به معنای آگاهی و ذهن‌آگاهی است. ما باید به حال حاضر بیاییم. ذهن‌آگاهی نوعی خالی کردن ذهن است یا در واقع، پر کردن ذهن با تجربه به جای افکار. هدف این است که ذهنی پر از تجربه و حضور داشته باشیم تا ذهنی پر از حواس‌پرتی‌های انتزاعی.

## ۲. پردازش

دومین مرحله پردازش است. ما می‌خواهیم کمی پردازش کنیم و این همچنین به ما کمک می‌کند که در حال حاضر بمانیم. زمانی که ما پردازش می‌کنیم و شنیده می‌شویم، ارتباط و اعتماد را تقویت می‌کند و این باعث می‌شود که رابطه ما با مشتری قوی‌تر شود.

## ۳. بینش

سومین مرحله در یک جلسه مربیگری پنج ستاره بینش است. مشتری نیاز دارد که یک بینش جدید داشته باشد. آن‌ها باید یک راه جدید برای نگاه کردن به چیزی پیدا کنند. باید بگویند: «اوه، حالا می‌بینم که در آنجا چه کار می‌کردم.» دو راه برای تغییر رفتار یک شخص وجود دارد: یکی این است که به آن‌ها بگوییم که باید این کار را انجام دهند و دیگری این است که آن‌ها را به سمت آنچه که نیاز دارند هدایت کنیم تا خودشان به این نتیجه برسند که نیاز به تغییر دارند.

## ۴. تعهد

چهارمین مرحله این است که آن‌ها باید یک تعهد داشته باشند. باید مشخص کنند که چه چیزی را قرار است انجام دهند. با راهنمایی آن‌ها از طریق «دستیابی، اجتناب، عمل» می‌توانند به نتیجه‌ای برسند که باید انجام دهند. سپس می‌توانید از آن‌ها بپرسید که آیا این کار را انجام خواهند داد و از آن‌ها بخواهید که این تعهد را به صورت علنی اعلام کنند. این تعهد به صورت شفاهی بسیار مهم است.

## ۵. عمل

در نهایت، آن‌ها باید جلسه را ترک کنند و به دنیای واقعی بروند و کاری انجام دهند.

به طوری که هفته بعد وقتی که دوباره می‌آیند، بگویند: «من عمل کردم و این نتایج را گرفتم.» مهم نیست که نتایج مثبت یا منفی بوده است، زیرا ما باید آن‌ها را برای عمل کردن تشویق کنیم. اینگونه است که می‌توانید به آن‌ها بگویید که واقعا به عمل کردن آن‌ها احترام می‌گذارید، حتی اگر نتایج حاصل شده کاملا معقول نباشد.

## نتیجه‌گیری

در نهایت، مهم است که مشتریان ما احساس کنند که از جلسه ارزش فراوانی گرفته‌اند. این پنج مرحله می‌تواند به ما کمک کند تا یک جلسه مربیگری پنج ستاره ایجاد کنیم که در آن مشتریان ما احساس قدرت، انگیزه و تعهد کنند. با رعایت این مراحل، می‌توانیم به آن‌ها کمک کنیم که تغییرات مثبت و ماندگاری در زندگی خود ایجاد کنند.