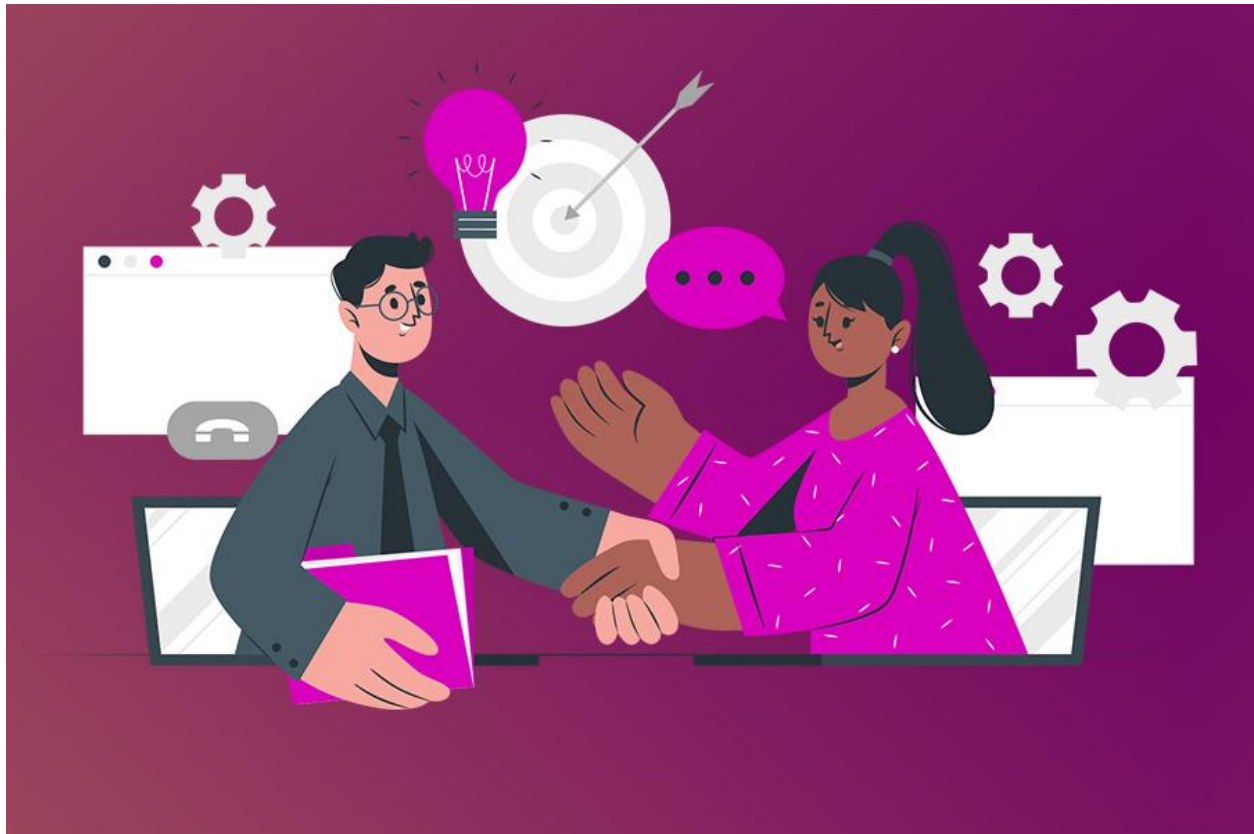


## ۷ راه برای تبدیل شدن به کوچ زندگی



نویسنده: تیم تحریریه مجموعه ناصر حقیقی

آدرس اینترنتی صفحه مقاله: <https://b2n.ir/w27814>



اگر از کمک به دیگران برای رسیدن به پتانسیل‌های کامل خود لذت می‌برید، تبدیل شدن به یک کوچ زندگی می‌تواند شغل رضایت بخشی برای شما باشد.

اگر اشتیاق به زندگی دارید، از کمک به دیگران برای رسیدن به پتانسیل خود لذت می‌برید و می‌خواهید کسب و کار خود را راه اندازی کنید، ممکن است بخواهید یاد بگیرید که چگونه مربی زندگی شوید.

### چرا کوچ زندگی شویم

این حرفه بیشتر و بیشتر در حال تبدیل شدن به یک جریان فراگیر است. در سال‌های گذشته ممکن است با سایت یا صفحه یک کوچ زندگی روبرو شده باشید و جایی دیده باشید که خدمات آنها را تبلیغ می‌کند و یا متوجه شده باشید که دوستان شما از مربی‌یوگای خود به عنوان مشاور شخصی، معنوی یا حرفه‌ای استفاده می‌کنند.

بر اساس تحقیقات انجام شده در فدراسیون بین المللی [کوچینگ](#) بیش از ۵۳۰۰۰ کوچ زندگی در سرتاسر جهان وجود دارند که این نشانه وجود بازار واقعی برای این حرفه است.

اما تبدیل شدن به یک کوچ زندگی مستلزم چیست و چگونه متوجه می‌شوید که واجد شرایط کمک به تغییر زندگی مردم هستید؟

در این مقاله ما ۷ مرحله ضروری را که باید برای تبدیل شدن به یک مربی زندگی انجام دهید را عنوان کرده و هزینه‌های احتمالی مربوط به این فرآیند را به شما ارائه می‌دهیم.



## ۷ مرحله برای تبدیل شدن به یک کوچ زندگی

اگر چه در ابتدا به نظر برسد برای تبدیل شدن به یک کوچ زندگی فقط به مهارت شنیداری فوق العاده و دلسوزی زیاد نیاز دارد اما در حقیقت تبدیل شدن به یک کوچ زندگی یک تصمیم تجاری است و هنگامی که این تصمیم را گرفتید باید ۷ مرحله زیر را برای اطمینان از آماده بودن خود برای ارائه خدمات را انجام دهید.

### جایگاه خود را پیدا کنید

قبل از این که کوچ زندگی شوید باید جایگاه خود را پیدا کنید و به تقویت شهرت خود بپردازید. بیشتر کوچ‌های زندگی بر زندگی حرفه‌ای، شخصی و یا عاشقانه افراد تمرکز می‌کنند و از دیگران برای ایجاد تغییراتی در زمینه سلامتی مانند دادن یک برنامه غذایی و یا یک برنامه ورزشی و جنبه‌های معنوی کمک می‌گیرند.

بدون شک به عنوان یک کوچ زندگی نباید از تمرکز اصلی خود دور شد و به بیش از یک موضوع پرداخت ولی در مواقعی می‌توان موضوعاتی که همپوشانی داشته باشند را ارائه دهید.

هنگامی که تخصص خود را پیدا کردید که این با توجه به سابقه‌ی شما در ارتباط با دیگران نمایش داده می‌شود موقعیت بهتری برای بازاریابی خود و کسب و کار خود خواهید داشت.

## گواهی نامه کوچ زندگی (کوچینگ) را دریافت کنید

از لحاظ فنی برای کار به عنوان یک کوچ زندگی نیازی به دریافت گواهی نامه نیست و تبدیل شدن به یک کوچ زندگی با یک روانشناس و پزشک متفاوت است و نیاز به انجام مراحل قانونی که برای شروع به کار نیاز به سالها آموزش دارد. اما بر اساس مطالعات انجام شده توسط ICF تقریباً ۸۹ درصد از کوچ‌های زندگی دارای مجوز یا تاییدیه از یک سازمان کوچینگ حرفه‌ای هستند.

در حالی که برای تبدیل شدن به یک کوچ زندگی نیازی به دریافت گواهی نامه برای راه‌اندازی کسب و کار ندارد اما برای دیده شدن و تبلیغات می‌تواند مفید باشد و شما را از رقبای خود متمایز کند.

در واقع وقتی شما مجوزی از یک سازمان معتبر برای کار خود دریافت می‌کنید نشان می‌دهد که شما از یک دستورالعمل اخلاقی برای کار خود پیروی می‌کنید و این باعث می‌شود شما بر روی کار خود سختگیری‌های بیشتری داشته باشید و هر ساله زمان زیادی را برای آموزش خود صرف کنید تا نظم بیشتری در کارهای خود داشته باشید.

اما این به این معنی نیست که همه کوچ‌های موفق زندگی دارای گواهینامه از جایی هستند. مربیانی وجود دارند هیچ گواهی رسمی از جایی را ندارند ولی در کار خود موفق هستند و برای گرفتن یک وقت ملاقات باید گاهی شش ماه منتظر ماند ولی این مورد به مورد فرق می‌کند.



آموزش و یادگیری به همان اندازه برای یک کوچ زندگی مهم است که برای مشتریانانش گرفتن یک نتیجه مطلوب.

داشتن یک گواهی سطح پایه می‌تواند کمک کند که شما مهارت‌های خود را تقویت کنید و بفهمید که به چه زمینه‌هایی تمایل دارید تمرکز کنید.

اینکه دوره‌هایی که برای دریافت گواهی نامه کوچ زندگی پیدا می‌کنید حضوری هستند یا آنلاین و یا به صورت شفاهی ارائه می‌شوند شما باید قبل از ثبت نام مطمئن شوید از معتبر بودن آنها توسط انجمن‌هایی مانند فدراسیون کوچینگ بین المللی که استانداردهای صنعتی را از نظر اخلاقی تعیین می‌کند و شما می‌توانید با جستجو در ICF برای پیدا کردن اهداف مربیگری زندگی استفاده کنید.

در طول این دوره‌ها اصول اولیه‌ای مانند مهارت گوش دادن فعال و ایجاد محیط قابل اعتماد برای مشتریان خود را خواهید آموخت و شما همچنین راه تجارت تبدیل شدن به یک کوچ زندگی و نگرانی‌های اخلاقی که ممکن است با آن روبرو شوید را خواهید آموخت پس راه تبدیل شدن به یک کوچ زندگی میتواند بسیار سخت باشد و احتمال آن وجود دارد در پایان دوره برای دریافت مدرک خود ساعات معینی را برای تست این موارد با مشتریانی را بگذرانید بنابراین قبل از ورود به این حرفه باید از خودتان مطمئن شوید که می‌توانید این حجم از کار را برعهده بگیرید و در این مورد جدی هستید.

### **کسب و کار کوچینگ زندگی خود را شروع کنید**

با تبدیل شدن به یک کوچ زندگی، شما فقط یک مشاور حرفه‌ای، شخصی و معنوی نیستید بلکه صاحب یک شغل کوچک نیز هستید بنابراین باید برخی از کارهایی که صاحبان کسب و کارهای کوچک انجام می‌دهند را انجام دهید.



### **کسب و کار خود را ثبت کنید**

هنگام راه اندازی کسب و کار خود باید در نظر بگیرید که می‌خواهید کاملاً به طور مستقل کار کنید یا با سازمان‌های بزرگ همکاری کنید که گزینه دوم معمولاً بیشتر مورد استقبال قرار می‌گیرد سپس آن را در فهرست مشاغل در اتاق اصناف محل زندگی خود به ثبت برسانید.

## هزینه‌های راه‌اندازی را برنامه ریزی کنید

در این مرحله شما باید یک طرح کسب و کار برای خود تهیه کنید که هزینه‌های شما را پوشش دهد. از هزینه‌ی گرفتن مجوزها و گواهی‌ها تا هزینه‌ی اجاره فضا و تجهیزات مورد نیاز با فرض اینکه مراجعه کننده حضوری دارید و شخصا با آن‌ها ملاقات می‌کنید هزینه‌های دیگر شامل هزینه بیمه از جمله بیمه مسئولیت که در صورت شکایت از شما به عنوان یک مشاور بد شما را پوشش بدهد.

خوشبختانه کوچینگ [زندگی](#) یک فرایند دیجیتالی است و هزینه‌ی زیادی ندارد و می‌توانید در هر جایی به کار خود ادامه دهید و این به معنی آن است که نیازی به کارت ویزیت، چاپگر، کاغذ، تونر، پوشه و غیره ندارید.

## یک برنامه بازاریابی درست کنید

شما نمی‌توانید کسب و کار خودتان را شروع کنید بدون آنکه مشتریانی برای ارائه خدمات به آنها داشته باشید به همین دلیل باید یک برنامه بازاریابی جامع برای خود داشته باشید که خود را به دیگران معرفی کنید.

اغلب کوچ‌ها برای این منظور از دیگران می‌خواهند که در مورد کارشان با افراد مختلف به صورت شفاهی صحبت کرده و ایشان را معرفی کند همچنین می‌توان با برگزاری ایوندهای رایگان یا تخفیف برای کسانی که قبلا شما را از طریق شبکه‌های اجتماعی دنبال می‌کرده‌اند و همچنین خانواده، دوستان و همکاران شروع کنید و از آنها بخواهید شما را در شبکه‌های اجتماعی خود معرفی کنند.



راه دیگر جذب مشتری شبکه سازی با دیگر کوچ‌ها در منطقه خود و یا حتی در شبکه‌های اجتماعی که منجر به برگزاری جلساتی با مشارکت چند کوچ دیگر و شما. ارائه تخفیفاتی به کسانی که در این جلسات شرکت کرده‌اند برای جذب مشتری.

همچنین باید برای جذب مشتری در شبکه‌های اجتماعی حضور فعال داشته باشید و برای خود صفحاتی در اینستاگرام، تلگرام، لینکدین و وبسایتی تجاری که آنها را به طور مرتب بروز می‌کنید داشته باشید و همچنین یک ایمیل حرفه‌ای با نام تجاری خود برای ارتباط با دیگران ایجاد کنید.

### **به عنوان یک کوچ زندگی یک دنیای دیجیتالی برای خود ایجاد کنید**

اگر به صورت دیجیتال فعالیت خود را انجام می‌دهید باید یک دامنه قوی مرتبط با نام تجاری خود و تجهیزاتی شامل کامپیوتر و دوربین مناسبی برای گرفتن عکس و فیلم و ضبط جلسات خود باید داشته باشید.

همچنین ممکن است برای شما مفید باشد که در دوره‌های برندسازی شرکت کنید که با این مقوله که چگونه یک برند برای خودتان بسازید و آن را در وبسایت یا شبکه‌های اجتماعی خود وارد کنید و یک قانون کپی رایت برای خود و مطالب خود ایجاد کنید که این می‌تواند برای کسب و کار آنلاین شما مفید باشد.

### **نحوه‌ی ارائه خدمات به مشتریان خود را مشخص کنید**

با یادگیری کوچینگ زندگی رویکرد خود را برای ارائه خدمات به مشتریان خود مشخص می‌کنید که با توجه به تصمیم‌گیری که انجام می‌دهید چه بسته‌هایی با چه سطوحی را برای مشتریان خود در نظر بگیرید.



اینجا مشتری در نظر می‌گیرد که باید با شما در طول یک دوره سه ماهه برای ایجاد یک تغییر معنی‌دار در ارتباط باشد یا فقط به اندازه برطرف کردن یک عادت کوچک از خدمات شما استفاده کند و آنها قبل از واريز هزینه با یک مشاوره تلفنی رایگان از سمت شما مطمئن می‌شوند که به کدام بسته نیاز دارند و به شما اعتماد می‌کنند.

شما با توجه به اهداف آنها جلسه‌هایی ۳۰ دقیقه‌ای تحت عنوان آشنایی و جلسه‌هایی ۵۰ دقیقه‌ای تحت عنوان درک بهتر موضوعات و جلسه‌هایی ۹۰ دقیقه‌ای با عنوان بررسی عوامل و رفع موانع و مشکلات برای مشتری خود هزینه‌ی دوره و بسته‌ی خود را در نظر می‌گیرید.

در هنگام شروع جلسات یک هدف روشن را در ذهن خود داشته باشید و اگر به هدف خود رسیدید می‌توانید هدف دیگری را شروع کنید ولی اگر نرسیدید ادامه دهید تا به نتیجه برسید.

### قیمت گذاری خدمات خود

در ابتدا شاید بپرسید که کوچ زندگی چقدر درآمد دارند؟ دشوار است برای کمک به مردم برای تغییر در زندگی‌شان ارزش قائل شویم اما این یک تجارت است و شما باید بدانید وقت شما چقدر ارزش دارد تا بتوانید بر اساس آن هزینه‌های کار خود را مشخص کنید.



برای مشخص کردن قیمت خدمات خود باید چند مورد را در نظر بگیرید که آیا این کار یک پروژه کامل است؟ آیا باید به سفر بروید؟ آیا این کار به صورت یک جلسه‌ای است و یک روزه است؟ و سوالاتی نظیر این سوالات می‌توانید قیمت خدمات خود را مشخص کنید.

به منظور راهنمایی برخی از کوچ‌ها بسته به خدمات و شرایط خود هزینه‌ای بین ۲ میلیون تومان تا ۳۰ میلیون تومان بابت هر ساعت کار دریافت می‌کنند ولی قیمت‌گذاری شما باید براساس بسته‌های ارائه شده به افراد باشد.

### روی ادامه تحصیل سرمایه گذاری کنید

همانطور که پزشکان ملزم به ادامه تحصیل در حین کار خود برای حفظ شایستگی و یادگیری شیوه‌های جدید هستند، کوچ زندگی نیز باید به دنبال فرصت‌هایی برای افزایش مهارت‌های خود باشد تا اطمینان پیدا کند که بهترین خدمات را به مشتریان ارائه می‌کنند و در بهترین سطح خود هستند.



بسته به تمرکز شما، میزان آموزش متفاوت خواهد بود اما همه‌ی کوچ‌های زندگی باید به مطالعه ادامه دهند و در سمینارها و کارگاه‌ها و دوره‌های آموزشی شرکت کنند که نشان دهنده تخصص آنها است بهترین راه ادامه تحصیل ارتباط داشتن با سایر کوچ‌ها و پرسیدن سوال از آنها برای آموختن مهارت‌ها و تکنیک‌های جدید است و عضویت در انجمن‌های مرتبط با کار خود.



هرچه در ارائه خدمات خود بهتر باشید و هرچه ابزارهای بیشتری در زرادخانه مربیگری خود داشته باشید، بیشتر می‌توانید به مشتریان خود کمک کنید. بنابراین ادامه تحصیل را به عنوان یک هزینه تجاری و راهی برای افزایش کسب و کار خود در نظر بگیرید.

اگر کوچ زندگی هستید، سرمایه‌گذاری روی رشد شخصی باید برای شما طبیعی باشد.

### **هزینه تبدیل شدن به یک کوچ زندگی چقدر است؟**

همانطور که در بالا اشاره کردیم، برای تبدیل شدن به یک مربی زندگی هزینه زیادی صرف می‌شود، خواه تصمیم بگیرید که گواهینامه بگیرید، در جلسات آموزشی شرکت کنید یا خیر. شما باید چیزهای مختلفی برای سرمایه‌گذاری داشته باشید تا بتوانید تجارت خود را از استارت بزنید.

اول، هزینه صدور گواهینامه بین ۱۰ الی ۱۰۰ میلیون تومان است که می‌تواند هزینه سربار قابل توجهی برای شروع باشد.

ثانیاً، اگر به یک شبکه حرفه‌ای مانند فدراسیون بین المللی مربیان ملحق شوید، ماهانه هزینه‌ای نیز برای پرداخت خواهید داشت. همچنین شما باید هزینه‌هایی مانند مکانی که برای ملاقات با مشتریان خود در نظر می‌گیرید را در نظر بگیرید حال چه به صورت حضوری باید اجاره مکان و تجهیزات و چه به صورت آنلاین هزینه استفاده از سرویس‌های ارتباطی را باید پرداخت کنید.





سپس هزینه‌های بازاریابی را باید در نظر بگیرید در حالی که ایده‌های بازاریابی رایگان زیادی وجود دارد که به شما کمک می‌کند اما برای داشتن مشتریان بیشتر باید از تبلیغات پولی نیز کمک بگیرید ولی بعد از تبدیل شدن به یک کوچ موفق این هزینه‌ها برای شما بسیار ناچیز به حساب می‌آید.

### **نتیجه نهایی**

تبدیل شدن به مربی زندگی می‌تواند یک مسیر شغلی فوق العاده سودآور و در عین حال دشوار باشد.

شما به یک روحیه قوی نیاز دارید تا بتوانید این مسیر را طی کنید در عین حال سابقه مربیگری و تجارت و این طرز فکر که کمک به مردم راهی برای کسب درآمد است، درست مثل هر شغل دیگری می‌تواند به شما کمک کند.

بسیاری افراد فقط برای ثروتمند شدن می‌خواهند کار کنند پس من ترجیح می‌دهم کاری را انجام دهم که به مردم کمک کند این خیلی بهتر است.