

أساسيات التدريب على الحياة

صعوبة اتخاذ قرارات الحياة

لماذا تحتاج مدرب الحياة؟

غالبًا ما يخطئ الكثير من الناس في أن مدرب الحياة متخصص في الصحة العقلية ، مثل الطبيب النفسي أو المعالج. غالبًا ما يقود هذا المفهوم الخاطئ الناس إلى الاعتقاد بأنهم لا يحتاجون إلى مدرب حياة لأنهم يشعرون أنه لا يوجد خطأ في صحتهم العقلية. ومع ذلك ، تم تصميم مدرب الحياة للمساعدة في تحسين حياة الشخص المهنية والشخصية من خلال العمل معهم لتحقيق أهدافهم.

يدور التدريب على الحياة حول تشجيع العميل وتمكينه في حياته الشخصية والمهنية. واحدة من أكبر المشاكل التي يواجهها الكثير من الناس هي صعوبة اتخاذ قرارات الحياة. قد يكون بعضها بسيطًا ، مثل قرار الانضمام إلى صالة الألعاب الرياضية أو إعادة طلاء منزلك ، في حين أن القرارات الأخرى قد تكون كبيرة ، مثل قرار بدء عمل تجاري أو تغيير المهن. لدى الناس أسباب مختلفة للخوف من اتخاذ القرارات ، سواء كانوا خائفين من أن القرار سيكون خاطئًا أو أنهم قد يخذلون أنفسهم أو أي شخص آخر بأي شيء يختارونه. بينما لا يُقصد من المدربين الحياتيين اتخاذ القرارات للعميل ، إلا أنهم يهدفون إلى توجيه العميل وإبلاغه بخياراته وإيجابيات وسلبيات قراراتهم - والتي تمكن العميل من العمل نحو اتخاذ خياراته الخاصة.



عدم التوازن

من المهم أن يكون لديك توازن صحي بين حياتنا المهنية والشخصية - يجب ألا تتغلب منطقة واحدة على الأخرى. ولكن مع كثير من الناس ، فإن إيجاد التوازن الصحيح الذي يناسبهم هو الجزء الصعب. يجد بعض الناس أنهم يقضون الكثير من الوقت في هذه الحياة الشخصية و "يتخلصون" من مسؤوليات العمل. البعض الآخر هو عكس ذلك تمامًا من حيث أنهم يقضون وقتًا طويلاً في العمل وينسون الانتباه إلى حياتهم الشخصية خارج المكتب. يعرف مدربون الحياة أن هذا يُعرّف عمومًا على أنه توازن الحياة - التوازن بين الجوانب الرئيسية في حياتنا. عندما يشعر العميل أن توازنه في الحياة يفوقه مجال أو آخر ، فإنه يطلب المساعدة من مدرب الحياة للحصول على طرق لجعل الأمور أكثر توازنًا.