

بسم الله الرحمن الرحيم

کتابچه معرفی مربی شخصی موفقیت

• رشد شخصی چیست؟

رشد شخصی به معنای تنظیم و بهبود نگرش ها و در نتیجه ارتقای قابلیت‌ها، مهارت‌ها، توانایی‌ها و روابط فردی است که باعث افزایش کیفیت زندگی شخصی و اجتماعی فرد می‌شود. رشد شخصی شامل یادگیری و تلاش برای بهبود خود از طریق تحصیل و تمرین مهارت‌های جدید، تقویت روحیه، خودآگاهی و خودشناسی، ارتقای سطح علم و دانش، بهبود سبک زندگی، رشد روابط فردی، ارتقای توانایی‌های رهبری، توانمندسازی شغلی، بهبود سلامت جسمانی و روانی و غیره است. رشد شخصی به عنوان یک فرایند پویا، افراد را قادر می‌سازد تا با داشتن ابزارها و مهارت‌های لازم، به بهترین حالت ممکن عمل کنند و به اهداف و رویاهایشان دست یابند. بنابراین، رشد شخصی به عنوان یک فرآیند مداوم برای بهبود کیفیت زندگی و رشد شخصی مورد توجه قرار می‌گیرد.

• رشد شخصی چه دستاوردهایی دارد؟

پیشرفت و رشد شخصی برای شما به عنوان یکی از افراد پیشتاز بسیار مهم است، زیرا این موضوع به بهبود عملکرد و مهارت‌های شما کمک می‌کند و فواید زیادی دارد مثل اینکه موجب بهبود مهارت‌ها و تخصص‌ها و همچنین افزایش کارایی و کارآمدی تان در انجام وظایف می‌شود و در نتیجه با افزایش اعتماد به نفس، می‌توانید بهترین تصمیمات را در مواجهه با چالش‌های شغلی بگیرید. یکی دیگر از فواید رشد شخصی، تقویت مهارت‌های ارتباطی و روابط کاری است. همچنین رشد شخصی به شما انگیزه می‌دهد تا با تلاش و پشتکار و به بهترین شکل ممکن در کار خود عمل کنید که خود موجب می‌شود تا به بهترین شکل ممکن برای رقابت با همکاران و رقبای خود آماده شوید. البته که رشد شخصی دستاوردهای بی‌شمار و زیادی دارد که ما فعلا به چند مورد ملموس آن اشاره نمودیم و در ادامه بیشتر در این باره صحبت می‌کنیم.

• مراحل رشد شخصی چیست؟

پیشرفت شخصی به عنوان یک فرآیند طولانی مدت، دارای مراحل ذیل است:

- ۱- تعیین اهداف و هدف زندگی: بعد از شناسایی نیازهای رشد شخصی، شما باید اهداف و هدف‌های خود را برای بهبود و رشد مهارت‌های خود روشن کنید.
- ۲- شناسایی نیازهای رشد شخصی: شما باید با بررسی مهارت‌ها و توانایی‌های خود و نیازهای کاری تان، نقاط قابل بهبود و قوت خود را شناسایی کنید و برنامه‌هایی برای بهبود و رشد توانایی‌های خود تعیین کنید.
- ۳- برنامه ریزی: برنامه ریزی برای پیشرفت در راه بهبود مهارت‌های خود اهمیت دارد. شما باید برنامه‌های مشخصی برای بهبود مهارت‌های خود، مطالعه و یادگیری در حوزه‌های مرتبط تهیه کرده و شما را در طول زمان پیگیری کنید.

۴- عمل به برنامه: شما باید از روی برنامه هایی که برای رشد شخصی خود تعیین کرده اید، اقدامات موثر را آغاز کنید. برای مثال، می توانید کتاب های مرتبط با حوزه کاری خود را مطالعه کنید، دوره های آموزشی حضوری یا آنلاین را اخذ کنید و یا با مربیان و مشاوران حرفه ای مشورت کنید.

۵- بررسی پیشرفت: شما باید پیشرفت خود را مورد بررسی قرار داده و مشکلات و موانعی را که در راه رشد شخصی خود با شما مواجه شده اید، شناسایی کنید. این باعث می شود تا بتوانید برای بهبود عملکرد خود، تلاش کنید و در نهایت به موفقیت دست پیدا کنید.

۶- تنظیم مجدد برنامه: بر اساس نتایج بررسی پیشرفت و شناسایی موانع، شما باید برنامه های خود را تنظیم مجدد کنید و به مراحل اولیه بازگردید تا به مهارت های خود بیشتر بپردازید.

با توجه به اینکه رشد شخصی یک فرآیند طولانی مدت و پویاست، شما باید به صورت مداوم به رشد و بهبود مهارت ها و توانایی های خود ادامه دهید. همچنین، باید به خود اجازه دهید تا از تجربیات خود و دیگران یاد بگیرید و همیشه به دنبال یادگیری و بهبود باشید.

• برای رشد شخصی، چه نیازهایی دارید؟

حالا که درباره ی مسیر پرچالش اما جذاب، رشد شخصی با هم صحبت کردیم. وقتش هست تا بدانید که در این مسیر چه لوازم یا همراهانی نیاز دارید. اگر رشد را یک سفر پرماجرا و نسبتا طولانی فرض کنیم، هم انتخاب درست راه مهم هست و هم همراه داشتن وسایل و همسفران مطمئن و مفید. پس این بخش را با دقت بخوانید:

۱- تلاش برای یادگیری مستمر: شما باید همیشه به دنبال یادگیری و بهبود باشید و برای این منظور باید به صورت پایدار تلاش کنید تا درباره موضوعات مختلف به روز باشید و مهارت های خود را افزایش دهید.

۲- پذیرش نقد سازنده: شما باید پذیرای نقد سازنده و انتقاد سازنده باشید و به شما برای بهبود عملکرد خود توجه کنید.

۳- داشتن مربی شخصی: شما می توانید با داشتن یک مربی شخصی، به طور کارآمدی در راه رشد شخصی خود پیشرفت کنید.

۴- توانایی برای تفکر استراتژیک: شما باید توانایی تفکر استراتژیک را داشته باشید و بتوانند به صورت خلاقانه و نوآورانه به مسائل پاسخ دهید.

۵- توانایی برای مدیریت زمان: شما باید توانایی مدیریت زمان را داشته باشید و برای انجام وظایف خود به صورت بهینه و کارآمد، زمان خود را به خوبی برنامه ریزی کنید.

۶- توانایی برای ارتباطات مؤثر: شما باید توانایی برقراری ارتباطات مؤثر را داشته باشید و بتوانید به خوبی با افراد دیگر ارتباط برقرار کنید.

۷- توانایی برای رهبری مؤثر: شما باید توانایی رهبری مؤثر را داشته باشید و بتوانند تیم خود را به صورت کارآمد و با انگیزه به موفقیت هدایت کنید.

در کل، برای رشد همه جانبه، شما و رهبران باید به تلاش برای یادگیری پایدار و بهبود مهارت های خود، پذیرش نقد سازنده، داشتن مربی یا مشاور حرفه‌ای، توانایی تفکر استراتژیک، مدیریت زمان، ارتباطات مؤثر و رهبری مؤثر توجه کنید.

• **مهمترین موانع رشد شخصی را می دانید؟**

حالا که متوجه شده ایم که رشد شخصی یکی از مهم ترین مسیرهای رسیدن به موفقیت و رضایت در زندگی است. اما می دانیم که بسیاری از افراد به دلایل مختلفی نمی توانند به طور کامل به رشد شخصی خود بپردازند. مشکلاتی مانند فشار کاری و مسئولیت های زیاد، عدم دسترسی به منابع آموزشی، عدم توانایی در تعیین اولویت های درست، ترس از تغییر و بی تجربگی در زمینه های جدید، نداشتن ارتباطات مؤثر با دیگران، عدم هدف و روش درست برای رشد شخصی و مشکلات مالی می توانند از رشد شخصی افراد باعث مانع شوند.

به هر حال، تلاش برای پیشرفت در این زمینه به دلیل ارزش بالایی که در زندگی دارد، ضروری است، پس باید به راهکاری برسیم تا بتوانیم هم راه درست را طی کنیم و هم مشکلات آن را حل کنیم. راهکاری مطمئن و آزموده شده ای که برای شما وجود دارد، بهره گیری از حضور و کمک های مربی شخصی موفقیت است. شاید بپرسید که مربی شخصی موفقیت کیست و چه کمکی به ما می کند؟ اول پاسخ سوال دوم را ببینید!

• **مربی شخصی موفقیت چه کمکی به رشد همه جانبه شما می کند؟**

مربی شخصی موفقیت می تواند با برنامه ریزی و تعیین اهداف، شناسایی نقاط قوت و نقاط قابل بهبود شما، آموزش و تربیت، پشتیبانی در فرآیند رشد، بررسی پیشرفت شما و ارائه راهکارهای مناسب به شما در رشد شخصی کمک کند. برای این کار، می تواند از روش های مختلفی مانند ارزیابی های روان شناختی، مصاحبه و مشاهده استفاده کند. و با شناخت دقیق تر شما، مربی شخصی بهتر می تواند برنامه ای برای بهبود عملکرد شما تهیه کند.

در مرحله بعدی، مربی شخصی موفقیت به شما کمک می کند تا برنامه های مشخصی برای بهبود و رشد مهارت های خود تهیه کنید و اهداف خود را برای بهبود عملکرد تعیین کنید. او می تواند با ارائه دوره های آموزشی و تربیتی، شما را در حوزه های مختلفی از جمله مدیریت زمان، مهارت های ارتباطی، تفکر استراتژیک و غیره، آموزش دهد.

مربی شخصی موفقیت همچنین می تواند در فرآیند رشد شما پشتیبانی کند و با ارائه بازخورد و پیشنهادهای لازم به شما در رسیدن به اهداف تعیین شده کمک کند. با بررسی پیشرفت شما و شناسایی موانع و مشکلات، به شما در تنظیم مجدد برنامه های رشد خود کمک می کند و با توجه به تجربیات حرفه ای خود، به شما راهکارهای مناسبی را برای حل مسائل و بهبود عملکرد شما ارائه می دهد.

به طور کلی، یک مربی شخصی موفقیت می تواند با ارائه مشورت های حرفه ای در رشد شخصی، به شما در بهبود عملکرد و رسیدن به اهداف شخصی و حرفه ای کمک کند. با توجه به موارد فوق، مربی یا مشاور حرفه ای می تواند به شدت در رشد همه جانبه شما کمک کند و شما را در رسیدن به اهداف و بهبود عملکرد خود یاری کند.

• **مربی شخصی موفقیت کیست؟**

مربی شخصی موفقیت فردی است که با استفاده از مهارت‌های بی نظیر خود، به افراد کمک می‌کند تا با رشد همه جانبه خود به اهداف خود برسند. هدف اصلی در مربیگری شخصی این است که فرد بتواند «بهترین نسخه خودش را بیافریند» و با کشف رسالت حقیقی خود، به زندگی اش معنا ببخشد. اهداف شخصی خود را به دست آورد و به بهترین شکل از زندگی خود بهره ببرد.

منظور از تحقق دستاوردها در تمام ابعاد زندگی این است که افراد به اهداف شخصی، شغلی و اجتماعی خود برسند، خودشان را بیشتر بشناسند، روابط بهتری با دیگران داشته باشند و به زندگی خود جهت بدهند. مربی شخصی افراد را در ارزیابی و شناسایی هدف‌هایشان، برنامه‌ریزی برای رسیدن به آن‌ها، حل مشکلات و موانع، پیشرفت در مسیر خود و حفظ تعادل در زندگی آموزش می‌دهد.

بنابراین مربی شخصی موفقیت در حوزه‌های مختلفی می‌تواند به شما کمک کند. این حوزه‌ها شامل زندگی شخصی، شغلی، عاطفی، اجتماعی و سلامتی می‌شوند. یعنی با استفاده از روش‌های مربیگری، می‌توانید در هر کدام از این حوزه‌ها بهبود و پیشرفت کنید. به عنوان مثال، مربی شخصی می‌تواند به شما کمک کند تا در زمینه شغلی، مهارت‌های رهبری، مدیریت زمان، مدیریت استرس، ارتباطات مؤثر، تعاملات مؤثر با همکاران، توانایی تصمیم‌گیری و برنامه‌ریزی استراتژیک خود را بهبود بخشید. همچنین، در زمینه زندگی شخصی، مربی شخصی موفقیت به شما کمک می‌کند تا مهارت‌های ارتباطی، مهارت‌های اجتماعی، مهارت‌های مذاکره، مهارت‌های مدیریت خانواده، مهارت‌های حل مسئله و تصمیم‌گیری، تعاملات مؤثر با دیگران و مهارت‌های رهبری خود را بهبود بخشید. همچنین، مربی شخصی می‌تواند در زمینه عاطفی و روانشناختی، به شما کمک کند تا با مشکلات عاطفی و روانی خود مبارزه کنید و بهبودی در این زمینه‌ها را تجربه کنید. او می‌تواند به شما کمک کند تا مهارت‌های مدیریت اضطراب، مهارت‌های مدیریت خشم و احساسات، مهارت‌های مدیریت ترس و مهارت‌های مدیریت استرس خود را بهبود بخشید. در نهایت، مربی شخصی موفقیت می‌تواند در زمینه سلامتی، به شما کمک کند تا مهارت‌های مدیریت و بهبود سلامتی، تغذیه و تمرینات فیزیکی خود را بهبود بخشید و به سلامتی بهتری دست پیدا کنید.

مجموعه روش‌ها و مهارت‌های یک مربی شخصی موفقیت، به شما این فرصت را می‌دهد که بر همه مسائل و عرصه‌های زندگی خود تمرکز کرده و به پیشرفتی همه جانبه را تجربه کنید. اگر برایتان سوال پیش آمده که این هدف بزرگ چگونه محقق می‌شود؟ ادامه مطلب را مطالعه کنید.

• **مربی شخصی موفقیت برای چه کسانی مفید است؟**

خدمت مربی شخصی برای بهبود کارایی و کیفیت زندگی و رسیدن به اهداف و رویاها مناسب است. اساساً افرادی که احساس می‌کنند که از تمام ظرفیت و استعداد‌های خود بهره نگرفته‌اند، بهترین کسانی هستند که از مربی شخصی موفقیت بهره می‌گیرند. این خدمت به افرادی که به بهبود کارایی شغلی و حرفه‌ای، بهبود کیفیت زندگی شخصی، رسیدن به اهداف و رویاها یا نیاز به حمایت و الهام برای رسیدن به اهداف خود دارند، کمک می‌کند. افرادی که به بهبود کارایی شغلی و حرفه‌ای خود علاقه‌مندند، به دنبال ارتقای موقعیت شغلی، افزایش درآمد، بهبود مهارت‌های کاری،

مدیریت زمان و استرس و یا بهبود روابط شغلی هستند. افرادی که به بهبود کیفیت زندگی شخصی خود علاقه‌مندند، به دنبال بهبود روابط شخصی، بهبود سلامتی، بهبود خودشناسی و خودآگاهی، کاهش استرس و افزایش استقلال مالی می‌باشند، خیلی خوب می‌توانند از کمک‌های مربی شخصی موفقیت استفاده کنند.

افرادی که به دنبال رسیدن به اهداف و رویاهایشان هستند، ممکن است به دنبال رسیدن به اهدافی مانند به دست آوردن یک شغل رویایی، شروع کسب و کار، افزایش خودآگاهی و خودشناسی و یا به دست آوردن روابط شخصی بهتر باشند. همچنین، افرادی که نیاز به حمایت و الهام برای رسیدن به اهداف خود دارند، می‌توانند از خدمت مربی شخصی بهره ببرند. بنابراین، خدمت مربی شخصی موفقیت برای هر فردی که به بهبود کارایی و کیفیت زندگی خود علاقه‌مند است، مفید است.

اما باید بدانید که دو گروه هستند که نمی‌توانند به طور کامل از مزایای مربی شخصی استفاده کنند. اول کسانی که نیازی به توجه و تمرکز روی اهداف و برنامه خاصی ندارند و گروه دیگر کسانی که نیازی به تغییر و بهبود خود ندارند، این افراد ممکن است به وضع موجودشان رضایت داشته و کوششی برای تغییر نکنند، بنابراین چون تغییر برای ایشان اولویت ندارد، لزومی هم به حضور مربی شخصی موفقیت احساس نمی‌کنند.

افراد برای شروع موفقیت. چه چالش‌هایی دارند؟

اکثر افراد شاخص، مدیران، رهبران و افراد با عملکرد سطح بالا به دلیل نقش مهمی که در سازمان‌ها و جوامع بر عهده دارند، با شرایط و چالش‌هایی روبرو هستند که ممکن است به کاهش کیفیت زندگی آنها منجر شود. عواملی که می‌تواند به کاهش کیفیت زندگی منجر شوند، شامل فشار کاری، عدم تعادل بین زندگی شخصی و شغلی، عدم حمایت سازمانی، روابط نامناسب در محیط کاری، عدم تعادل در سبک زندگی، عدم ایجاد تعادل در روابط میان فردی و ناراحتی‌های روحی هستند. این عوامل می‌توانند باعث افزایش استرس، خستگی، کاهش انگیزه، عدم تعادل زندگی شخصی و شغلی، روابط نامطمئن، نبود وقت کافی برای زندگی شخصی، فضای پر از تنش و بیماری‌های روانی شوند که به کاهش کیفیت زندگی افراد منجر می‌شوند. برای جلوگیری و مدیریت این عوامل، افراد باید به توانایی‌های مدیریتی، ارتباطات موثر، تعادل در سبک زندگی و بهره‌وری در مدیریت زمان و استرس دست یابند. برای این مهم، شما را با یک مفهوم بسیار جذاب و کاربردی به نام چرخ زندگی آشنا می‌کنیم.

• چقدر با چرخ زندگی "Wheel of Life" آشنا هستید؟

چرخ زندگی یک ابزار مفید برای ارزیابی و مدیریت موفقیت و رضایتمندی در تمامی جنبه‌ها و ابعاد زندگی است. این ابزار شامل یک نمودار دایره‌ای است که به شما کمک می‌کند تا به وضوح ببینید که چقدر در هر جنبه از زندگی خود، مانند شغل، خانواده، سلامتی، روابط، پول و... موفق بوده‌اید و چقدر باید برای بهبود شما تلاش کنید. در این نمودار دایره‌ای، هر بخش نشان‌دهنده‌ی یک جنبه از زندگی است و شما باید برای هر جنبه، خود را درجه‌بندی کنید.

شناخت و ارزیابی هشت بعد چرخ زندگی که برای ارزیابی و مدیریت زندگی شخصی ارائه شده، به شما اجازه می‌دهد تا به وضوح ببینید که در هر بعد چقدر موفق بوده‌اید و در کدام بعد نیاز به بهبود بیشتری دارید. با توجه به نتایج ارزیابی، شما

می‌توانید برای هر بعد اقدامات مناسبی را انجام دهید و بهبود شما را پیگیری کنید. با توجه به اینکه هر بعد از زندگی شما با دیگر بعدها ترکیبی تشکیل می‌دهد، باید تلاش کنید که در همه‌ی بعدها بهبود و پیشرفتی را تجربه کنید. به عبارت دیگر، برای رسیدن به موفقیت، در اولین قدم بایستی که سبک زندگی پیشتان را برای خود بسازید. در این مسیر مربی شخصی موفقیت با استفاده از چرخ زندگی به یاری شما خواهد آمد. در نسخه‌های پیشرفته چرخ زندگی، هشت بعد برای ارزیابی و مدیریت زندگی شخصی ارائه شده است که شامل موارد زیر می‌شود:

۱- یادگیری و رشد: مهمترین و اولی‌ترین بُعد زندگی که برای هر فرد مطرح است، رشد و تعالی فرد در زندگی خودش هست. کشف رسالت زندگی و هدف متعالی آن اولین هدف برای معنابخشی به حیات انسان‌ها هست. این مهم نیز از مسیر یادگیری و ارتقاء فهم و فکر اتفاق خواهد افتاد.

۲- معنویت: پرداختن به مسائل معنوی و آنچه به روح و روان شما بستگی دارد. قطعاً مهمترین بعد شخصیت و زندگی شما را تشکیل می‌دهد. آنچه را حقیقت زندگی می‌دانیم همین است که بتوانیم رشد معنوی و تعالی روحی را در خود به وجود بیاورید.

۳- رشد شخصی: رشد شخصی شما به عنوان یکی از بعدها مهمی که برای بهبود کیفیت زندگی شما بسیار مهم است، در چرخ زندگی مورد توجه قرار می‌گیرد. این بعد شامل موضوعاتی مانند تحصیلات، خودآگاهی، رشد شخصی، مهارت‌های ارتباطی و...

۴- روابط و خانواده: روابط شما با دیگران از جمله خانواده، دوستان، همکاران و جامعه به طور کلی، یکی دیگر از بعدها مهمی است که برای سلامت روانی شما بسیار مهم است. در بعد خانواده موضوعاتی مانند روابط خانوادگی، دلسوزی و حمایت از خانواده و... خیلی مهم است.

۵- کار و درآمد: کار و درآمد شما نقش بسیار مهم و اساسی در زندگی شما بازی می‌کند. این بعد شامل موضوعاتی مانند مهارت‌های شغلی، کارآفرینی، پیشرفت شغلی، روابط کاری و... است. بعد مالی نیز یکی از بعدها مهمی است که برای زندگی شما بسیار اساسی است. این بعد شامل موضوعاتی مانند درآمد، هزینه‌ها، بدهی و سرمایه‌گذاری‌های شما است.

۶- تندرستی: سلامتی جسمانی و روانی شما به عنوان یکی از مهمترین بعدها زندگی شما به شمار می‌رود. این بعد شامل موضوعاتی مانند تغذیه، ورزش، بهداشت روانی، بیماری‌ها و...

۷- تفریح و سرگرمی: تفریح و سرگرمی با دوستان و خانواده نیز یکی دیگر از بعدها مهمی است که برای رضایتمندی شما بسیار مهم است.

۸- جامعه: جامعه متشکل است از افراد، رشد و تعالی هر کدام از افراد جامعه، مستقیم و غیر مستقیم به پیشرفت جامعه منجر می‌شود. بر همین اساس توجه و پرداختن به جامعه، یکی از ابعاد زندگی همه ما را تشکیل می‌دهد.

نقش مربی شخصی موفقیت در رشد جامع و پایدار شما چیست؟

تا اینجا با چند مفهوم جذاب آشنا شدید، اول رشد شخصی که شاه کلید شادکامی و خوشبختی است. بعد از آن راهنمای این مسیر را به شما معرفی کردیم، بله! مربی شخصی موفقیت. چرخ زندگی را هم به شما گفتیم، تا بدانید که از کجا شروع کنید و چطور بفهمید که الان وضعتان چطور است؟ حالا وقتش است که حرف اصلی را به شما بگوییم:

مربی شخصی موفقیت به شما کمک می کند که چرخ زندگی تان را با سرعت هرچه بیشتر در راه رشد شخصی به حرکت در آورید.

مربی شخصی موفقیت، می تواند با استفاده از چرخ زندگی به شما کمک کند تا کیفیت زندگی خود را بهبود ببخشید. با توجه به مدل چرخ زندگی، هر یک از ۸ بعد زندگی یادگیری و رشد، معنویت، رشد شخصی، روابط و خانواده، کار و درآمد، تندرستی و جامعه نقش ویژه ای برای مربی شخصی دارد. در زیر نقش مربی شخصی در هر یک از این بعدها توضیح داده شده است:

۱- دستاوردهای همراهی با مربی شخصی موفقیت در بُعد یادگیری و رشد چیست؟

همراهی مربی شخصی موفقیت با شما برای کشف حقیقت و معنای زندگی، مهمترین کمکی هست که می تواند به شما بکند. این مهم اولین گام برای شروع راه رشد و تعالی است. همچنین مربی شخصی موفقیت، به شما کمک می کند تا بر موضوع یادگیری تمرکز نمایید و با کسب آگاهی، راه رشد را طی نمایید.

۲- در بُعد معنویت، چگونه می توانم از همراهی مربی شخصی موفقیت بهره ببرم؟

مربی شخصی موفقیت، می تواند شما را با اولویت های مهم معنوی و نیازهای روحی و روانی تان آشنا کند. پرداختن به موضوعات مرتبط با روح، روان و شخصیت همراه با پیچیدگی ها و ظرافت های بیشماری است که همراهی با مربی شخصی که هم با شما ارتباط خوبی داشته باشد و هم تجربه و علم کافی داشته باشد. شما را در این مسیر پیچیده، کمک می کند.

۳- در بُعد رشد شخصی، مربی شخصی موفقیت چه کمکی به من می کند؟

مربی شخصی می تواند به شما کمک کند تا هدف هایتان را مشخص کنید و برای رسیدن به آنها اقدامات لازم را انجام دهید. او می تواند به شما کمک کند تا هدف های شخصیتی تان را مشخص کنید و برنامه ای مناسب برای رسیدن به آنها طراحی کنید و به شما کمک کند تا بهترین روش برای مدیریت زمان و اولویت بندی هدف هایتان را پیدا کنید.

۴- فواید بودن در کنار مربی شخصی موفقیت در بُعد روابط و خانواده، برای من چیست؟

مربی شخصی می تواند به شما کمک کند تا روابط خانوادگی خود را بهبود بخشید. او می تواند به شما کمک کند تا روش های مناسب برای ارتباطات خانوادگی، مدیریت خشم و تعامل با اعضای خانواده پیدا کنید.

۵- همراهی مربی شخصی موفقیت، چه نتایجی در بُعد کار و درآمد برای من دارد؟

مربی شخصی موفقیت می‌تواند به شما کمک کند تا در شغلتان موفقیت بیشتری داشته باشید. او می‌تواند به شما کمک کند تا مهارت‌ها و توانایی‌های لازم را برای بهبود عملکرد در شغلتان پیدا کنید و برنامه کاری مناسبی برای رسیدن به اهداف شغلی‌تان را طراحی کنید. همچنین او می‌تواند به شما کمک کند تا برنامه‌ای مناسب برای مدیریت پول، بهبود درآمد و صرفه جویی در هزینه‌ها ایجاد کنید تا بتوانید با برنامه‌ریزی مناسب را برای رسیدن به اهداف مالی‌تان پیدا کنید.

۶- برای بُعد تندرستی، مربی شخصی موفقیت چه کمکی به من می‌کند؟

مربی شخصی موفقیت می‌تواند به شما کمک کند تا برنامه‌ای مناسب برای حفظ سلامتی بدنی خود ایجاد کنید. او می‌تواند به شما کمک کند تا برنامه‌های غذایی مناسب، تمرینات و ورزش‌هایی را که برای حفظ سلامتی بدنی شما مناسب هستند، طراحی کنید.

۷- همراهی با مربی شخصی موفقیت، چگونه بُعد تفریحی را برای من رشد می‌دهد؟

بعد تفریح و سرگرمی، مثل بنزین برای موتور هست. هرچقدر که بتوانید بهتر و بیشتر از اوقات فراغت خود بهره ببرید، باتوان و قدرت بیشتری به کار پرداخته و با کیفیت بهتری، زندگی خود را سپری می‌کنید. اما متاسفانه، مشغله‌های زیاد فرصت برنامه‌ریزی برای این مهم را از ما گرفته است. پس این مربی شخصی است که می‌تواند شما را برای پرداختن به این عرصه مهم، یاری نماید.

۸- برای رشد من در بُعد جامعه، مربی شخصی چطور با من همراهی می‌کند؟

مربی شخصی می‌تواند به شما کمک کند تا روش‌های مناسب برای خدمت به جامعه و انجام فعالیت‌های اجتماعی پیدا کنید. او می‌تواند به شما کمک کند تا مسیری مناسب برای خدمت به جامعه‌تان را پیدا کرده و بهترین روش برای انجام فعالیت‌های خیریه و اجتماعی را پیدا کنید.

بنابراین، مربی شخصی موفقیت می‌تواند در هر یک از بعدهای زندگی شما، به شما کمک کند تا بهترین نتیجه را در زندگی خود بگیرید و به هدف‌هایتان دست یابید. وقتی با مربی شخصی خود وضعیت چرخ زندگی خود را تحلیل می‌کنید، می‌توانید اولویت‌های خود را در زندگی مشخص کنید و برای بهبود کیفیت زندگی خود به صورت موثری پیش بروید.

• آیا متد مربی شخصی موفقیت بر پایه‌های علمی بنا شده است؟

بله، مربی شخصی موفقیت بر پایه‌های علمی بنا شده است و از مبانی علوم روانشناسی، علوم مدیریت، علوم اجتماعی و علوم شناختی استفاده می‌کند. مربیگری شخصی بر اساس فرضیاتی مانند اینکه ذهن و بدن انسان با یکدیگر ارتباط دارند و عوامل مختلفی مانند اعتقادات، ارزش‌ها، هدف‌ها و شناخت خودمانی ما را در روند رسیدن به اهدافمان تحت تأثیر قرار می‌دهند، طراحی شده است. همچنین، مربیگری شخصی از تحقیقات و نظریات مربوط به رشته‌هایی مانند روانشناسی شناختی، روانشناسی مثبت، نظریات مدیریت و علوم اجتماعی بهره می‌برد.

برای مثال، مربیگری شخصی از نظریات مدیریت استفاده می‌کند تا به افراد کمک کند که اهداف خود را به طور مؤثر تر مدیریت کنند و برنامه‌ریزی مناسبی برای رسیدن به شما انجام دهند. همچنین، از نظریات روانشناسی مثبت برای تقویت اعتماد به نفس و بهبود روابط استفاده می‌کند. به طور کلی، مربی شخصی موفقیت یک روش مبتنی بر شواهد است که از تحقیقات و نظریات علمی بهره می‌برد تا به افراد کمک کند که بهبود کیفیت زندگی خود را دست یابند.

• **مسیر موفقیت. چه پیش نیازهایی دارد؟**

در پیاده سازی فرآیند موفقیت، چند موضوع کلیدی هست که شما باید بدانید. این ها به عنوان پیش نیازهای موفقیت و اولین و مهمترین موضوعاتی هستند که در شروع کار با مربی شخصی باید روی آن ها متمرکز بشوید و مربی به شما کمک می کند که این موارد را به عنوان اولین گام های مهم و بزرگ به سمت قله های موفقیت و خوشبختی بردارید:

- شناخت بهتر خود: مربی شخصی موفقیت با استفاده از تکنیک‌های مختلف مانند پرسش‌های سوالی و تمرینات روانشناختی به شما کمک می‌کند تا به شناخت بهتری از خودتان برسید. با شناخت بهتر خود، می‌توانید هدف‌های خود را بهتر تعیین کرده و برنامه‌ریزی مناسبی برای رسیدن به آن ها داشته باشید.
- تعیین اهداف: مربیگری به شما کمک می‌کند تا اهداف خود را در هر دو حوزه کاری و زندگی شخصی مشخص کنید و برای رسیدن به آن ها برنامه ریزی کنید.
- رشد مهارت‌های ارتباطی: مربی شخصی موفقیت می‌تواند به شما کمک کند تا مهارت‌های ارتباطی خود را بهبود دهید و روابط بهتری با دیگران برقرار کنید. این مهارت‌ها شامل شنیدن فعال، بیان دغدغه‌هایتان به طور صحیح و برقراری ارتباط با دیگران به شکل موثر است.
- رشد مهارت‌های مدیریتی و رهبری: مربی شخصی می‌تواند به شما کمک کند تا مهارت‌های مدیریتی خود را بهبود ببخشید و بهترین راه برای مدیریت زمان، سازماندهی و برنامه‌ریزی را در کار و زندگی بیابید.
- رشد اعتماد به نفس: مربی می‌تواند به شما کمک کند تا اعتماد به نفس خود را بهبود دهید و بهترین نسخه خود را در کار و زندگی به نمایش بگذارید.
- مدیریت زمان: شما برای موفقیت در هر دو حوزه کاری و شخصی نیاز دارید که زمان خود را به بهترین شکل ممکن مدیریت کنید. خدمت مربیگری می‌تواند به شما در این زمینه کمک کند.
- تعادل کار-زندگی: همراهی با مربی شخصی می‌تواند به شما کمک کند تا تعادل بین کار و زندگی شخصی خود را برقرار کنید و به بهترین شکل ممکن در هر دو حوزه موفق باشید.

• **دستاوردهای همراهی با مربی شخصی موفقیت چیست؟**

به طور کلی، هدف فرآیند مربیگری، کمک به مراجع برای آفریدن بهترین نسخه از خودش هست. گفتیم که برای تحقق این هدف عالی، بایستی پیش زمینه‌هایی فراهم بشود و در قدم بعد بتوانیم ۸ بعد زندگی را تنظیم کنیم. پیمودن این مسیر دستاوردهای درخشان و چندجانبه‌ای را برای فرد به دنبال دارد که بصورت خلاصه به آن اشاره می‌کنیم:

- کمک به شما در پیدا کردن معنی و هدف واقعی زندگی خود

- کمک به شما در اصلاح نگرش تان به خود، خدا و هستی
- کمک به شما در تحلیل نگرش شما به جهان و نحوه تفکر تان و به دست آوردن تعادل در زندگی خود
- کمک به شما در شناسایی قابلیت‌ها و استعدادهایتان و به دست آوردن توانمندی‌های درونی خود
- شناسایی هدف‌های شما و طراحی برنامه‌های مشخصی برای دستیابی به آن‌ها
- کمک به شما در تغییر سبک زندگی و کاهش تنش‌ها
- کمک به شما در مدیریت زمان و اولویت‌بندی کارها
- ارائه راهکارهایی برای افزایش رضایت شخصی و بهبود روابط شما با دیگران
- کمک به شما در شناسایی نقاط نیازمند بهبود و نقاط قوت خود و ایجاد تغییرات مثبت در زندگی خود
- کمک به شما در افزایش عملکرد و موفقیت شما
- کمک به شما در رشد مهارت‌های شغلی و شخصیتی خود و افزایش عملکرد شما در شغل
- کمک به شما در طراحی و پیاده‌سازی برنامه‌های رشد شخصی خود
- بهبود روابط شخصی و حرفه‌ای
- رشد مهارت‌های رهبری، مدیریت، تصمیم‌گیری و برنامه‌ریزی استراتژیک
- بهبود سبک زندگی و سلامتی شخصی

در ادامه بخشی از دستاوردهای مهم و کلیدی در فرآیند مربیگری شخصی را تشریح می‌کنیم:

- در حوزه مدیریت، مربی شخصی موفقیت می‌تواند به شما در بهبود مهارت‌های مدیریت، ارتقای عملکرد، پیشبرد پروژه‌های مختلف و مدیریت ارتباطات کمک کند. همچنین، در حوزه کسب و کار، مربی شخصی موفقیت می‌تواند به کارآفرینان و کسب‌وکارها در ساخت و رشد کسب و کار، بهبود روابط با مشتریان و کسب و کارهای دیگر، افزایش سودآوری و رشد بیشتر کسب و کار، مدیریت پروژه‌ها، تصمیم‌گیری‌های استراتژیک کمک کند.
- در حوزه زندگی شخصی و حرفه‌ای، مربی شخصی موفقیت می‌تواند به افراد در بهبود روابط شخصی، ارتقای اعتماد به نفس، کاهش استرس و اضطراب، بالا بردن کیفیت زندگی، رشد مهارت‌های شخصی و حرفه‌ای و ایجاد تعادل بین کار و زندگی شخصی کمک کند.
- در حوزه روان‌شناسی و بهداشت، مربی شخصی موفقیت می‌تواند به افراد در بهبود سلامت روانی، پیشگیری از بیماری‌های روانی و جسمی، رشد مهارت‌های مدیریت استرس و رشد شخصیت کمک کند.
- مربی شخصی موفقیت می‌تواند به افراد در رشد مهارت‌های فردی مانند مهارت‌های ارتباطی، مهارت‌های مدیریتی، مهارت‌های رهبری و مهارت‌های حل مسئله کمک کند که در بهبود عملکرد حرفه‌ای شما بسیار مؤثر است.

- بهبود کیفیت زندگی فرد یکی از اهداف مهم مربی شخصی موفقیت است. این به دلیلی است که برای دستیابی به هدف‌های حرفه‌ای، فرد باید از نظر شخصی نیز بهبود یابد و این شامل کیفیت زندگی فرد نیز می‌شود. همکاری با یک مربی شخصی می‌تواند به شما کمک کند تا مشکلات خود را بهبود ببخشید، ارتباطات خود را با همکاران و خانواده بهبود و کیفیت زندگی خود را افزایش دهید.
- عدم تعادل بین زندگی شخصی و شغلی می‌تواند باعث کاهش کیفیت زندگی شما شود، زیرا شما باید برای روابط خانوادگی و فعالیت‌های غیرشغلی خود، وقت و انرژی کافی ندارید. برای بدست آوردن این تعادل مربی می‌تواند با تنظیم اولویت‌ها، پیشنهاد فعالیت‌های استراحتی، تعیین کارها، تقویت مهارت‌های مدیریتی، شما را کمک کند.
- مربی شخصی موفقیت می‌تواند به شما در مواجهه با مشکلات شخصی کمک کند. یکی از مهمترین مشکلات شخصی استرس و اضطراب است. مربی شخصی می‌تواند به شما کمک کند تا استرس و اضطراب خود را کاهش دهید و راه‌حلی برای مدیریت استرس و اضطراب پیدا کنید. همچنین، مربی شخصی موفقیت می‌تواند به شما در مواجهه با مشکلاتی مانند بی‌اعتمادی به خود، عدم رضایت شغلی، کاهش انگیزه و کاهش اعتماد به نفس کمک کند.
- خودآگاهی به معنی شناخت و تفهیم درست از احساسات، نیازها، خواسته‌ها و رفتارهای خود و دیگران است. خودآگاهی یکی از مهارت‌های مهم در رهبری و مدیریت است و می‌تواند تأثیر بسزایی در کیفیت زندگی شما داشته باشد. مربی شخصی می‌تواند نقش مهمی در تقویت خودآگاهی فرد داشته باشد. او می‌تواند با استفاده از روش‌ها و تمرین‌های مناسب، فرد را در شناسایی و درک بهتر احساسات، نیازها، خواسته‌ها و رفتارهای خود یاری دهد.
- هدف‌گذاری به معنی تعیین هدف‌های مشخص و قابل اندازه‌گیری برای رسیدن به اهداف شخصی و شغلی است. مربی شخصی موفقیت می‌تواند به شما کمک کند تا هدف‌های خود را به شکل مشخص و قابل اندازه‌گیری تعیین کنید و برای رسیدن به آنها، به شما کمک کند.

• آیا استفاده از مربی شخصی موفقیت، در جهان رایج است؟

مربی شخصی موفقیت یک حوزه چند رشته‌ای است که به طور تخصصی توسط افراد شاخص در سراسر جهان انجام می‌شود. از جمله اساتید این رشته می‌توان به تونی رابینز، برایان تریسی، مایکل نیل، برندون بورچارد، جک کنفیلد، رابین شارما اشاره نمود و همچنین چند موسسه و مرکز معروف در این زمینه شامل موسسه کوچینگ رشد، موسسه رابینز رشد، موسسه لندمارک لیدرشپ و مرکز چوپرا را می‌توان نام برد.

همچنین اکثر مدیران شاخص و رهبران بزرگ در جهان از مربی شخصی بهره می‌برند. برای مثال بیل گیتس (بنیانگذار شرکت مایکروسافت)، از مربی شخصی به نام وارن بوفت استفاده می‌کند. استیو جابز (بنیانگذار شرکت اپل) و اریک اشمیت (مدیرعامل سابق شرکت گوگل)، با بیل کمپبل کار می‌کردند. مارک زوکربرگ (بنیانگذار و مدیرعامل شرکت

فیسبوک)، شخصی به نام آدام دورتی را به عنوان مربی شخصی انتخاب کرده است. تونی رابینز مربی شخصی جف بزوس (بنیانگذار و مدیرعامل شرکت آمازون) هست. این مدیران درجه یک، تنها چند نمونه از افرادی هستند که از مربی شخصی و مشاور حرفه‌ای بهره می‌برند. آن‌ها تعاریف و توصیفات خیلی مهمی درباره نقش مربی شخصی موفقیت در زندگی و موفقیت شان دارند که از بین همه آنها فقط به بیل گیتس اکتفا می‌کنیم که گفته است: «هر فردی به یک کوچ نیاز دارد. چه مدیر عامل، معلم یا بازیکن بسکتبال باشی، فرقی ندارد. همگی به کسی نیاز داریم که ما را در تحقق اهدافمان کمک کند.» (Everyone needs a coach)

مربی شخصی موفقیت از چه تکنیک‌هایی بهره می‌برد؟

مربی شخصی موفقیت با استفاده از تکنیک‌های موثری به شما کمک می‌کند تا مسیر درست را برای خود پیدا کنید. روش‌های مختلفی برای مربیگری وجود دارد که هر یک برای حوزه‌های مختلفی از زندگی و کار مفید هستند. در ادامه چند نمونه از روش‌های مربیگری را برای شما توضیح خواهیم داد:

۱. بازخورد سازنده: بازخورد یکی از مهمترین روش‌های مربیگری است که به شما کمک می‌کند تا نقاط قوت و نقاط نیازمند بهبود خود را شناسایی کنید. مربی شخصی با استفاده از بازخورد، به شما کمک می‌کند تا مهارت‌های خود را بهبود بخشید و به رشد شخصی و حرفه‌ای خود بپردازید.

۲. تمرینات عملی: تمرینات یکی دیگر از روش‌های مربیگری هستند که به شما کمک می‌کند تا مهارت‌های خود را تقویت کنید. به عنوان مثال، مربی شخصی موفقیت می‌تواند با تمرینات مربوط به مدیریت زمان، ارتباطات یا مهارت‌های فنی، به شما کمک کند تا مهارت‌های خود را بهبود بخشید.

۳. پرسش‌های عمیق: پرسش‌ها یکی دیگر از روش‌های مربیگری هستند. مربی شخصی موفقیت با استفاده از پرسش‌ها، به شما کمک می‌کند تا وضعیت واقعی خود را شناسایی کنید و به رشد شخصی و حرفه‌ای خود بپردازید.

۴. مشاوره شخصی: مشاوره یکی دیگر از روش‌های مربیگری است که به شما کمک می‌کند تا مشکلات خود را شناسایی کنید و راه‌حل‌های مناسبی برای شما پیدا کند. مربی شخصی با استفاده از مشاوره، به شما کمک می‌کند تا بهبود کیفیت زندگی خود را تسهیل کنید.

۵. گفتگوی اکتشافی: گفتگو یکی دیگر از روش‌های مربیگری است که به شما کمک می‌کند تا با مشکلات خود مواجه شوید و راه‌حل‌های مناسبی برای شما پیدا کند. مربی شخصی موفقیت با استفاده از گفتگو، به شما کمک می‌کند تا با مشکلات خود روبرو شوید و بهبود کیفیت زندگی خود را تسهیل کنید.

به طور کلی، روش‌های مربیگری مختلفی وجود دارند که هر یک برای حوزه‌های مختلفی از زندگی و کار مفید هستند. برای دستیابی به بهترین نتیجه، در طی جلسات گفتگو، مناسب‌ترین روش‌هایی که با شخصیت و مسائل شما مطابقت داشته باشد، کشف و انتخاب خواهند شد. روش‌های پیشرفته تری نیز در جلسات تکمیلی استفاده می‌شود که برای

مثال می توان از استفاده از رویکردهای روانشناختی، رویکردهای مبتنی بر ذهن آگاهی، روش های مبتنی بر تجربه، تمرینات نوشتاری، تکنیک های تصویرسازی، تحلیل رویا و ... نام برد.

همچنین برای پیشبرد بهتر جلسات معمولاً از ابزارهای مختلفی نیز استفاده می شود. برای مثال، ابزارهایی مانند جلسات آنلاین، کتاب ها و مقالات، ویدئوها، بازدیدهای تخصصی و موارد دیگری که به شما کمک می کند تا بهترین نسخه خود را بیافریند.

• **مربی شخصی موفقیت مناسب را چگونه انتخاب کنید؟**

برای انتخاب مربی شخصی موفقیت مناسب برای نیازهای شخصیتی و شغلی خود، می توانید به نکات زیر توجه کنید:

- ۱- تجربه و تخصص: انتخاب مربی شخصی با تجربه و تخصص در حوزه شغلی و شخصیتی شما می تواند به شما کمک کند تا به بهترین نتیجه برسید. بهتر است مربی شخصی خود را بر اساس تخصص و تجربه ای که در حوزه شغلی و شخصیتی شما دارد، انتخاب کنید.
- ۲- رویکرد: رویکرد مربی شخصی موفقیت نیز بسیار مهم است. برخی مربیان شخصی بیشتر به مسائل شخصیتی تمرکز می کنند، در حالی که دیگران بیشتر به مسائل شغلی تمرکز می کنند. بهتر است با توجه به نیازهای خود، مربی شخصی با رویکرد مناسب را انتخاب کنید.
- ۳- شیوه آموزشی: شیوه آموزشی مربی شخصی موفقیت نیز باید با نیازهای شخصیتی و شغلی شما همخوانی داشته باشد. برخی مربیان شخصی بیشتر از شیوه آموزشی مشاوره ای استفاده می کنند، در حالی که دیگران بیشتر از شیوه آموزشی منتورینگ استفاده می کنند. بهتر است با توجه به نیازهای شخصیتی و شغلی خود، شیوه آموزشی مربی شخصی را انتخاب کنید.
- ۴- ارتباط: ارتباط مربی شخصی موفقیت با شما نیز بسیار مهم است. برای انتخاب مربی شخصی، باید با او ملاقات کنید و به گفتگو با او بپردازید تا بتوانید از نظر ارتباطی با او همخوانی داشته باشید.
- ۵- هزینه: هزینه همواره یکی از عوامل مهم در انتخاب مربی شخصی موفقیت است. بهتر است با توجه به بودجه خود، مربی شخصی مناسب را انتخاب کنید.
- ۶- تعهد و انگیزه: تعهد و انگیزه مربی شخصی موفقیت نیز بسیار مهم است. بهتر است مربی شخصی را انتخاب کنید که به شما تعهد دارد و با انگیزه به کمک شما می آید.

به طور کلی، شما باید با توجه به نیازهای شخصیتی و شغلی خود، مربی شخصی موفقیت مناسب را انتخاب کنید. برای این منظور، می توانید با مربیان شخصی مختلف ملاقات کرده و با شما گفتگو کنند، تجربه های شما را بررسی کنند و نظرات و پیشنهادات دیگران را درباره شما بشنوند و در نهایت با توجه به این عوامل، مربی شخصی مناسب را برای خود انتخاب کنید. همچنین، بهتر است با مربی شخصی موفقیت انتخابی خود قراردادی برای هدف ها و برنامه های آینده تهیه کنید تا بتوانید بهترین نتایج را در کوتاه مدت و بلندمدت به دست آورید.

• **نداشتن مربی شخصی موفقیت برای شما. چه ضررهایی دارد؟**

با همه توضیحات و مبانی و فوایدی که گفتیم. لازم است بگوییم که اگر در زندگی خود از مربی شخصی موفقیت کمک نگیرید، دچار چه مشکلاتی خواهید شد:

- ۱- افزایش زمان و هزینه: شما ممکن است به دلیل عدم دسترسی به یک مربی شخصی، برای یادگیری و رشد مهارت‌های خود از طریق دوره‌های آموزشی و کارگاه‌های مختلف اقدام کنید. این روش ممکن است با آزمون و خطای بسیار همراه بشود و زمان و هزینه بیشتری را نسبت به داشتن یک مربی شخصی ایجاد کند.
- ۲- عدم شناسایی نقاطی که نیاز به بهبود دارند: در صورت عدم داشتن یک مربی شخصی موفقیت، شما ممکن است نقاطی که نیاز به بهبود دارند را در خود را شناسایی نکنید و بهبود عملکرد خود را دشوار تر بدانند.
- ۳- کاهش بازدهی: در صورت عدم داشتن یک مربی شخصی موفقیت، شما ممکن است در تصمیم‌گیری‌های خود با مشکل مواجه شوند و در نتیجه بازدهی کار خود را کاهش دهید.
- ۴- عدم تعهد به رشد شخصی: در صورتی که شما یک مربی شخصی نداشته باشید، ممکن است به رشد شخصی خود کمتر تعهد داشته باشید و بهبود عملکرد خود را در اولویت‌های پایین‌تری قرار دهید.
- ۵- عدم دسترسی به پیشنهادهای مناسب: در صورت عدم داشتن یک مربی شخصی موفقیت، شما ممکن است به پیشنهادهای مناسبی برای حل مشکلات خود دسترسی نداشته باشید و در نتیجه مشکلات خود را به صورت خودسرانه حل کنید که ممکن است باعث ایجاد مشکلات بیشتر شود.

در کل، نداشتن مربی شخصی موفقیت برای شما ممکن است به چندین شکل ضرر داشته باشد و بهبود عملکرد شما را دشوارتر کند. بهترین راه برای کاهش این ضررها، داشتن یک مربی شخصی موفقیت مجرب و حرفه‌ای است که به شما در رشد همه جانبه خود کمک کند.

• **برای بهره‌گیری از خدمت مربی شخصی موفقیت، شرکت آرنا چه کمکی می‌کند؟**

شرکت دانش بنیان رشد فرد و کسب‌وکار آرنا در سال ۱۳۹۴ با همکاری چند تن از مدیران با سابقه صنعتی و آکادمیک کشور تأسیس شد. هدف از تشکیل این شرکت، بومی‌سازی و به‌کارگیری مهارت‌های نوین مدیریتی از جمله کوچینگ، منتورینگ و ... در شرکت‌ها و کسب‌وکارهای کوچک و بزرگ بوده است. عضویت در تشکل‌های مدیریتی و تخصصی و تألیف کتب متعدد در حوزه توانمندسازی مدیران و سرمایه‌های انسانی شاغل در شرکت‌ها از جمله فعالیت‌های آرنا بوده است. ارائه خدمت مدیریتی و آموزشی به مشتریانی از قبیل شهرداری‌ها، بیمه‌ها، بانک‌ها و سایر شرکت‌های بخش خصوصی و عمومی از جمله افتخارات آرنا بوده است.

آرنا شرکتی است مدیریتی که خدمت نوین مدیریتی از قبیل کوچینگ، منتورینگ، مشاوره و آموزش را در حوزه ملی و بین‌المللی با هدف توانمندسازی مدیران و افزایش بهره‌وری سرمایه‌های انسانی شاغل در شرکت‌ها و سازمان‌های تولیدی و خدماتی (اشخاص حقوقی) و نیز سایر اشخاص حقیقی، ارائه می‌نماید

استراتژی آرنا، رشد و ارتقای کیفیت خدمت مدیریتی از طریق گسترش نمایندگی‌های مجازی خود در سطح ملی و بین‌المللی در بسترهای کلاسیک و آنلاین می‌باشد.