



The ICF Core Competencies

Rev. 07.30.21

صلاحیت‌های کلیدی ICF

نسخه ۰۷.۳۰.۲۱

همراه با برگردان فارسی

Following a rigorous, 24-month coaching practice analysis, the International Coach Federation is announcing an updated ICF Coaching Core Competency Model. This competency model is based on evidence collected from more than 1,300 coaches across the world, including both ICF Members and non-members and representing a diverse range of coaching disciplines, training backgrounds, coaching styles and experience levels. This large-scale research initiative validated that much of the existing ICF Core Competency Model, developed nearly 25 years ago, remains critically important to the practice of coaching today. Some new elements and themes that emerged from the data have also been integrated into the model. These include a paramount emphasis on ethical behavior and confidentiality, the importance of a coaching mindset and ongoing reflective practice, the critical distinctions between various levels of coaching agreements, the criticality of partnership between coach and client, and the importance of cultural, systemic and contextual awareness. These foundational components, combined with emerging themes, reflect the key elements of coaching practice today and will serve as stronger, more comprehensive coaching standards for the future. The ICF updated Core Competency model will go into effect in the second half of 2021.

پس از ۲۴ ماه تجزیه و تحلیل دقیق جلسات کوچینگ، فدراسیون بین‌المللی کوچینگ الگوی به‌روز شده صلاحیت‌های اصلی کوچینگ ICF را اعلام می‌کند. این الگوی صلاحیت‌ها بر اساس شواهد جمع‌آوری شده از بیش از ۱۳۰۰ کوچ در سراسر جهان تنظیم شده که شامل اعضای ICF و کوچ‌های غیرعضو می‌باشد و طیف متنوعی از رشته‌های کوچینگ، سوابق آموزشی، سبک‌های کوچینگ و سطوح تجربه را نشان می‌دهد. این ابتکار تحقیقاتی در مقیاس بزرگ تأیید کرد که بسیاری از الگوهای شایستگی اصلی ICF، که تقریباً ۲۵ سال پیش توسعه یافته است، امروز هم برای انجام جلسات کوچینگ بسیار کلیدی است. در این الگو تعدادی از عناصر و مضامین جدید که از میان داده‌ها به دست آمده اند نیز در نسخه قدیمی ادغام شده اند. این بخش‌های تازه شامل تأکید اساسی بر رفتار اخلاقی و محرمانه بودن، اهمیت طرز فکر کوچینگ و تمرین توأم با بازخورد مداوم، تمایزات قطعی بین سطوح مختلف قراردادهای کوچینگ، اهمیت مشارکت بین کوچ و مراجع و اهمیت آگاهی فرهنگی، سیستمی و زمینه‌ای. این مؤلفه‌های بنیادی، همراه با مضامین نوظهور، عناصر کلیدی جلسات کوچینگ امروز را منعکس می‌کنند و به عنوان استانداردهای کوچینگ قوی‌تر و جامع‌تر برای آینده عمل خواهند کرد. مدل شایستگی اصلی به‌روز شده ICF در نیمه دوم سال ۲۰۲۱ اجرایی خواهد شد.

A. Foundation

الف. زیربنا

1. Demonstrates Ethical Practice

۱. نشان دادن اخلاق در عمل

Definition: Understands and consistently applies coaching ethics and standards of coaching

تعریف: درک و به‌کارگیری مستمر اخلاق کوچینگ و استانداردهای کوچینگ

- 1.1 Demonstrates personal integrity and honesty in interactions with clients, sponsors and relevant stakeholders
- 1.2 Is sensitive to clients' identity, environment, experiences, values and beliefs
- 1.3 Uses language appropriate and respectful to clients, sponsors and relevant stakeholders
- 1.4 Abides by the ICF Code of Ethics and upholds the Core Values
- 1.5 Maintains confidentiality with client information per stakeholder agreements and pertinent laws
- 1.6 Maintains the distinctions between coaching, consulting, psychotherapy and other support professions
- 1.7 Refers clients to other support professionals, as appropriate

- ۱.۱ تمامیت فردی و روراستی خود را در تعامل با مراجع، حامیان مالی و ذی‌نفعان مرتبط به نمایش بگذارد.
- ۱.۲ نسبت به هویت، محیط پیرامون، تجارب، ارزش‌ها و باورهای مراجع حساس است.
- ۱.۳ از بیان مناسب و توأم با احترام نسبت به مراجع، حامیان مالی و ذی‌نفعان مرتبط استفاده نماید
- ۱.۴ به منشور اخلاقی ICF پای‌بند است و ارزش‌های اصلی را پاس می‌دارد.
- ۱.۵ در مورد اطلاعات مراجع براساس تفاهم‌نامه منعقد شده با ذی‌نفعان و قوانین مرتبط رازدار است
- ۱.۶ تمایز موجود میان کوچینگ، مشاوره، روان‌درمانی و سایر تخصص‌های یاری‌رسان را مد نظر داشته باشد
- ۱.۷ در صورت اقتضاء مراجع را به سایر متخصصین حمایتی ارجاع نماید



2. Embodies a Coaching Mindset

۲. تجسم ذهنیت کوچینگ

Definition: Develops and maintains a mindset that is open, curious, flexible and client-centered

تعریف: ذهنیتی پذیرا، کنجکاو، منعطف و مراجع‌محور را پرورش داده و حفظ می‌کند

- 2.1 Acknowledges that clients are responsible for their own choices
- 2.2 Engages in ongoing learning and development as a coach
- 2.3 Develops an ongoing reflective practice to enhance one's coaching
- 2.4 Remains aware of and open to the influence of context and culture on self and others
- 2.5 Uses awareness of self and one's intuition to benefit clients
- 2.6 Develops and maintains the ability to regulate one's emotions
- 2.7 Mentally and emotionally prepares for sessions
- 2.8 Seeks help from outside sources when necessary

- ۲.۱ کوچ اذعان می‌کند که مراجعان مسؤؤل انتخابهای خود هستند
- ۲.۲ به عنوان کوچ، به دنبال یادگیری و رشد مداوم است
- ۲.۳ برای پیشرفت در زمینه کوچینگ توانایی تأمل مداوم در مسیر را در خود پرورش می‌دهد
- ۲.۴ نسبت به تأثیرگذاری زمینه و فرهنگ بر خود و دیگران آگاه و گشوده می‌ماند
- ۲.۵ از آگاهی نسبت به شهود خود به نفع مراجع بهره می‌گیرد
- ۲.۶ توانایی تنظیم احساسات را پرورش داده، حفظ می‌کند
- ۲.۷ از لحاظ ذهنی و احساسی برای جلسات کوچینگ آماده می‌شود
- ۲.۸ در صورت لزوم، از منابع بیرونی درخواست کمک می‌کند

B. Co-Creating The Relationship

ب. مشارکت در آفرینش و رابطه

3. Establishes and Maintains Agreements

۳. تنظیم و حفظ توافقنامه‌ها

Definition: Partners with the client and relevant stakeholders to create clear agreements about the coaching relationship, process, plans and goals. Establishes agreements for the overall coaching engagement as well as those for each coaching session.

تعریف: با مراجع و ذی‌نفعان مرتبط مشارکت می‌کند تا نسبت به تنظیم توافقنامه‌های شفاف دربارهٔ رابطه، فرایند، برنامه‌ها و اهداف کوچینگ اقدام نموده و توافقاتی برای تعامل در کل دورهٔ کوچینگ و نیز برای هر یک از جلسات کوچینگ تنظیم کنند.

- 3.1 Explains what coaching is and is not and describes the process to the client and relevant stakeholders
- 3.2 Reaches agreement about what is and is not appropriate in the relationship, what is and is not being offered, and the responsibilities of the client and relevant stakeholders
- 3.3 Reaches agreement about the guidelines and specific parameters of the coaching relationship such as logistics, fees, scheduling, duration, termination, confidentiality and inclusion of others
- 3.4 Partners with the client and relevant stakeholders to establish an overall coaching plan and goals
- 3.5 Partners with the client to determine client-coach compatibility
- 3.6 Partners with the client to identify or reconfirm what they want to accomplish in the session

- ۳.۱ شرح می‌دهد که کوچینگ چیست و چه نیست و فرایند کوچینگ را برای مراجع و ذی‌نفعان مرتبط توضیح می‌دهد
- ۳.۲ با مراجع و ذی‌نفعان مرتبط به توافق می‌رسد که چه کاری در جلسات مناسب است و چه کاری مناسب نیست؛ چه خدماتی ارائه می‌شود و چه ارائه نمی‌شود و مسؤولیت‌های مراجع و ذی‌نفعان مرتبط چیست
- ۳.۳ دربارهٔ دستورالعمل‌ها و مؤلفه‌های مشخص رابطهٔ کوچینگ مانند موضوع تدارکات، هزینهٔ جلسات، زمان بندی، مدت زمان جلسات، خاتمهٔ همکاری، رازداری و دخیل کردن سایرین به توافق می‌رسد
- ۳.۴ با مراجع و ذی‌نفعان مرتبط برای تدوین یک برنامه کلی و اهداف کوچینگ مشارکت می‌کند
- ۳.۵ با مراجع مشارکت می‌کند تا سازگاری مراجع-کوچ را معین کند
- ۳.۶ با مراجعان مشارکت می‌کند تا مشخص کنند می‌خواهند در جلسات چه به‌دست بیاورند و در این باره تأیید دوباره می‌گیرد



- | | | | |
|------|--|------|---|
| 3.7 | Partners with the client to define what the client believes they need to address or resolve to achieve what they want to accomplish in the session | ۳.۷ | با مراجع مشارکت می‌کند تا دریابد، براساس باورهای مراجع چه مسائلی لازم است رسیدگی یا حل و فصل شود تا در جلسات به آنچه می‌خواهند برسند |
| 3.8 | Partners with the client to define or reconfirm measures of success for what the client wants to accomplish in the coaching engagement or individual session | ۳.۸ | با مراجع مشارکت می‌کند تا معیارهای موفقیت در محقق شدن آنچه مراجع می‌خواهد در کل فرایند کوچینگ یا در هر جلسه به صورت جداگانه را تعریف نموده یا نسبت به تعاریف پیشین تأیید دوباره می‌گیرد |
| 3.9 | Partners with the client to manage the time and focus of the session | ۳.۹ | با مراجع مشارکت می‌کند تا زمان‌بندی و تمرکز در هر جلسه را مدیریت کنند |
| 3.10 | Continues coaching in the direction of the client's desired outcome unless the client indicates otherwise | ۳.۱۰ | در راستای دستاورد دلخواه مراجع، به کوچینگ ادامه می‌دهد، مگر اینکه مراجع خلاف آن را نمایان سازد |
| 3.11 | Partners with the client to end the coaching relationship in a way that honors the experience | ۳.۱۱ | با مراجع مشارکت می‌کند تا به رابطه کوچینگ را با ارج نهادن به تجربه او خاتمه دهند |

4. Cultivates Trust and Safety

۴. ترویج اعتماد و امنیت

Definition: Partners with the client to create a safe, supportive environment that allows the client to share freely. Maintains a relationship of mutual respect and trust.

تعریف: با مراجع مشارکت می‌کند تا محیطی امن و حمایتی ایجاد کنند که به مراجع امکان می‌دهد در به اشتراک گذاری آزاد و رها باشد و از رابطه مبتنی بر احترام و اعتماد متقابل حفاظت می‌کند.

- | | | | |
|-----|--|-----|---|
| 4.1 | Seeks to understand the client within their context which may include their identity, environment, experiences, values and beliefs | ۴.۱ | در جستجوی درک مراجع در بستری است که ممکن است شامل هویت، محیط، تجارب، ارزش‌ها و باورهای مراجع و کوچ باشد |
| 4.2 | Demonstrates respect for the client's identity, perceptions, style and language and adapts one's coaching to the client | ۴.۲ | برای هویت، برداشت‌ها، سبک و زبان مراجع احترام قائل است و شیوه کوچینگ را متناسب با مراجع تنظیم می‌کند |

4.3	Acknowledges and respects the client's unique talents, insights and work in the coaching process	۴.۳	به استعدادها، برداشتها و کنش‌های منحصر به فرد مراجع در فرایند کوچینگ احترام گذاشته، آنها را به رسمیت می‌شناسد
4.4	Shows support, empathy and concern for the client	۴.۴	حمایت، همدلی و حس اهمیت داشتن را به مراجع نشان می‌دهد
4.5	Acknowledges and supports the client's expression of feelings, perceptions, concerns, beliefs and suggestions	۴.۵	بیان احساسات، برداشتها، دل‌مشغولی‌ها، باورها و پیشنهادهای مراجع را به رسمیت شناخته و آن را حمایت می‌کند
4.6	Demonstrates openness and transparency as a way to display vulnerability and build trust with the client	۴.۶	گشوده بودن و شفافیت را به عنوان راهی برای نشان دادن آسیب‌پذیری خود، اعتماد با مراجع را بنا می‌کند

5. Maintains Presence

۵. بودن را حفظ می‌کند

Definition: Is fully conscious and present with the client, employing a style that is open, flexible, grounded and confident

تعریف: با مراجع حضور داشته و کاملاً هشیار است و از سبکی بهره می‌گیرد که باز و پذیرا، منطع، استوار و مطمئن است.

5.1	Remains focused, observant, empathetic and responsive to the client	۵.۱	متمرکز، مشاهده‌گر، همدل و پاسخگو به مراجع باقی می‌ماند
5.2	Demonstrates curiosity during the coaching process	۵.۲	در طول فرایند کوچینگ کنجکاوی خود بروز می‌دهد
5.3	Manages one's emotions to stay present with the client	۵.۳	احساسات را برای حفظ حضور با مراجع مدیریت می‌کند
5.4	Demonstrates confidence in working with strong client emotions during the coaching process	۵.۴	اعتماد به نفس خود را در کار با احساسات قوی مراجع در طول فرایند کوچینگ به نمایش می‌گذارد
5.5	Is comfortable working in a space of not knowing	۵.۵	با کارکردن در فضایی که برای او ناشناخته است احساس راحتی می‌کند
5.6	Creates or allows space for silence, pause or reflection	۵.۶	فضا را برای سکوت، مکث یا تأمل ایجاد کرده و اجازه بروز آن را می‌دهد



C. Communicating Effectively

ج. برقراری ارتباط مؤثر

6. Listens Actively

۶. فعالانه گوش می‌دهد

Definition: Focuses on what the client is and is not saying to fully understand what is being communicated in the context of the client systems and to support client self-expression

تعریف: بر آنچه مراجع می‌گوید یا نمی‌گوید تمرکز می‌کند تا به درکی کامل از آنچه در چارچوب قواعد مراجع در حال تبادل است رسیده، از ابراز عقیده مراجع پشتیبانی کند.

- 6.1 Considers the client's context, identity, environment, experiences, values and beliefs to enhance understanding of what the client is communicating
- 6.2 Reflects or summarizes what the client communicated to ensure clarity and understanding
- 6.3 Recognizes and inquires when there is more to what the client is communicating
- 6.4 Notices, acknowledges and explores the client's emotions, energy shifts, non-verbal cues or other behaviors
- 6.5 Integrates the client's words, tone of voice and body language to determine the full meaning of what is being communicated
- 6.6 Notices trends in the client's behaviors and emotions across sessions to discern themes and patterns

- ۶.۱ چارچوب، هویت، محیط، تجارب، ارزش‌ها و باورهای مراجع را در نظر می‌گیرد تا ادراک خود را از آنچه در ارتباط با مراجع مطرح می‌شود افزایش دهد
- ۶.۲ آنچه مراجع در این ارتباط مطرح می‌کند را منعکس یا خلاصه می‌کند تا از شفافیت و درک آن اطمینان حاصل کند
- ۶.۳ وقتی چیزهایی بیش از آنچه مراجع در این ارتباط می‌آورد وجود دارد، آن را تشخیص داده، درباره آن پرس و جو می‌کند
- ۶.۴ هیجان‌ها، تغییرات انرژی، سرنخ‌های غیرکلامی یا سایر رفتارهای مراجع را مورد توجه قرار داده، به رسمیت می‌شناسد و آنها را کاوش می‌کند
- ۶.۵ کلام مراجع را در کنار لحن صدا و زبان بدن وی قرار می‌دهد تا معنای کاملی از آنچه در این ارتباط مطرح می‌شود را دریابد
- ۶.۶ به روندهای رفتاری و هیجانات مراجع در طول جلسات توجه می‌کند تا مضمونها و الگوها را تشخیص دهد

7. Evokes Awareness

۷. آگاهی را برمی‌انگیزد

Definition: Facilitates client insight and learning by using tools and techniques such as powerful questioning, silence, metaphor or analogy.

تعریف: بینش و فراگیری مراجع را با استفاده از ابزارها و تکنیکهایی مانند طرح پرسش‌های قوی، سکوت، استعاره یا قیاس تسهیل می‌کند.

- | | | | |
|------|---|------|---|
| 7.1 | Considers client experience when deciding what might be most useful | ۷.۱ | تجربه مراجع را به هنگام انتخاب گزینه‌ای که می‌تواند مفیدترین باشد در نظر می‌گیرد |
| 7.2 | Challenges the client as a way to evoke awareness or insight | ۷.۲ | به عنوان راهی برای برانگیختن آگاهی یا بینش مراجع، او را به چالش می‌کشد |
| 7.3 | Asks questions about the client, such as their way of thinking, values, needs, wants and beliefs | ۷.۳ | درباره طرز فکر، ارزش‌ها، نیازها، خواسته‌ها و باورهای مراجع پرسش‌هایی مطرح می‌کند |
| 7.4 | Asks questions that help the client explore beyond current thinking | ۷.۴ | به طرح پرسش‌هایی می‌پردازد که کمک کند تا مراجع به کشف آنچه فرای تفکر اکنون اوست بپردازد |
| 7.5 | Invites the client to share more about their experience in the moment | ۷.۵ | مراجع را دعوت می‌کند تا بیشتر درباره تجربه‌ای که در لحظه دارد به اشتراک بگذارد |
| 7.6 | Notices what is working to enhance client progress | ۷.۶ | توجه می‌کند که چه چیزی مسیر پیشرفت مراجع را هموار می‌کند |
| 7.7 | Adjusts the coaching approach in response to the client's needs | ۷.۷ | رویکرد کوچینگ را در جهت برآوردن نیازهای مراجع تنظیم می‌کند |
| 7.8 | Helps the client identify factors that influence current and future patterns of behavior, thinking or emotion | ۷.۸ | به مراجع کمک می‌کند که عوامل اثرگذار در الگوهای فعلی و آتی رفتاری، فکری یا احساسی خود را تشخیص دهد |
| 7.9 | Invites the client to generate ideas about how they can move forward and what they are willing or able to do | ۷.۹ | مراجع را دعوت می‌کند که درباره چگونگی حرکت به جلو و آنچه به اتفاق در جستجوی آن و قادر به انجامش هستند ایده‌پردازی کند |
| 7.10 | Supports the client in reframing perspectives | ۷.۱۰ | مراجع را برای چارچوب‌بندی مجدد دیدگاه‌های خود حمایت می‌کند |

7.11 Shares observations, insights and feelings, without attachment, that have the potential to create new learning for the client

۷.۱۱ مشاهدات، بینش‌ها و احساساتی که ممکن است زمینه‌ فراگیری تازه‌ای را برای مراجع فراهم آورند، بدون هیچ ضمایمی به اشتراک می‌گذارد

D. Cultivating Learning and Growth

د. پرورش فراگیری و رشد

8. Facilitates Client Growth

۸. تسهیل رشد مراجعان

Definition: Partners with the client to transform learning and insight into action. Promotes client autonomy in the coaching process.

تعریف: با مراجع مشارکت می‌کند تا فراگیری و بینش خود را به مرحله عمل در آورد. در فرایند کوچینگ استقلال مراجع را ارتقاء می‌بخشد.

- 8.1 Works with the client to integrate new awareness, insight or learning into their worldview and behaviors
- 8.2 Partners with the client to design goals, actions and accountability measures that integrate and expand new learning
- 8.3 Acknowledges and supports client autonomy in the design of goals, actions and methods of accountability
- 8.4 Supports the client in identifying potential results or learning from identified action steps

- ۸.۱ با مراجع کار می‌کند تا آگاهی، بینش یا فراگیری جدید خود را با جهان‌بینی و رفتارهای خود در هم آمیزد
- ۸.۲ با مراجع مشارکت می‌کند تا اهداف، اعمال و معیارهای مسؤولیت‌پذیری را به گونه‌ای تعریف کند که منجر به تکامل و توسعه فراگیری جدید او شود
- ۸.۳ استقلال مراجع را در طراحی اهداف، اعمال و روش‌های مسؤولیت‌پذیری به رسمیت شناخته و حمایت می‌کند
- ۸.۴ مراجع را در شناسایی نتایج بالقوه با فراگیری حاصل از اقدامات مشخص پشتیبانی می‌کند



- | | | | |
|-----|---|-----|--|
| 8.5 | Invites the client to consider how to move forward, including resources, support and potential barriers | ۸.۵ | مراجع را دعوت می‌کند که چگونگی گام برداشتن به جلو با توجه به منابع، حمایت‌ها و موانع بالقوه را مد نظر قرار دهد |
| 8.6 | Partners with the client to summarize learning and insight within or between sessions | ۸.۶ | با مراجع مشارکت می‌کند تا فراگیری و بینش حاصل را، در خلال جلسات یا در فاصله میان جلسات به اختصار در نظر آورد |
| 8.7 | Celebrates the client's progress and successes | ۸.۷ | پیشرفت و موفقیت‌های مراجع را تحسین می‌کند |
| 8.8 | Partners with the client to close the session | ۸.۸ | با مراجع مشارکت می‌کند تا جلسه را به اتمام برسانند |

.....

.....

