

## النشرة الرسمية للاتحاد الدولي للكوتشينج - فرع الكويت



نظم فرع الكويت فعالية «قربش» لأعضاء الفرع في أجواء رمضانية مميزة بمقهى سانتا نتا - برج الحمراء، حيث استقبل أعضاء مجلس الإدارة الحضور، ودارت حوارات ثرية حول التعاون والدعم وتطلعات المرحلة القادمة. وفي ختام اللقاء، تم توزيع هدايا رمضانية بهذه المناسبة. كل الشكر لفريق التنظيم على جهودهم، وأيست كاندل على التوزيعات الرائعة ولمقهى سانتا نتا على حسن الاستضافة ودفء الأجواء.

## رحلتك نحو الاعتماد المهني في ICF



Master Certified Coach

200 ساعة تدريب

2500 ساعة ممارسة (مدفوعة 2250)

10 ساعات Mentor متقدمة

تقديم جلسات بمعايير عالي.



Professional Certified Coach

125 ساعة تدريب

500 ساعة ممارسة (مدفوعة 450)

10 ساعات Mentor Coaching

اجتياز اختبار ICF + جلسة تقييم الاداء بمستوى PCC



Associate Certified Coach

60 ساعة تدريب

100 ساعة ممارسة (مدفوعة 75)

10 ساعات Mentor Coaching

اجتياز اختبار ICF + جلسة تقييم الاداء



## كوتش الشهر

كوتش مختار أحمد

ICF-PCC

كوتش فرق وقيادات مهنية.

3- ما التحول الأهم الذي لاحظته في ممارستك للكوتشينج بعد حصولك على الاعتماد؟  
عزّزت هذه الرحلة قناعاتي بأن الكوتشينج قادر على إحداث تحول حقيقي؛ في نهاية هذه الرحلة، أدركت أن السعي نحو الاعتماد من ليس مجرد خطوة مهنية أو شهادة تضاف إلى السيرة الذاتية، بل هو رحلة عميقة نحو فهم الذات وتوسيع الوعي بالإنسان وقدرته على التغيير. فكل ساعة تعلم، وكل جلسة كوتشينج، وكل لحظة تأمل في هذه الطريق كانت تذكرني بأن الكوتشينج في جوهره هو فن الحضور مع الإنسان كما هو، ومرافقته ليكتشف أفضل نسخة من نفسه.

4- ما النصيحة التي تقدمها للكوتشر الذين يفكرون في بدء رحلة الاعتمادية؟  
انظروا إلى رحلة الاعتمادية كرحلة نمو شخصي قبل أن تكون متطلباً مهنيًا. فهي لا تقتصر على الساعات والتسجيلات، بل تحتاج انفتاحاً على التعلم وتأملًا ذاتيًا مستمرًا. تحلوا بالصبر والاستمرارية في الممارسة، واطلبوا الإشراف من كوتشر ذوي خبرة.

كلمة أخيرة:

لا تجعل هدفك هو الحصول على الاعتمادية بحد ذاته فقط، بل اجعل هدفك أن تصبح كوتشاً أكثر وعياً وحضوراً وتأثيراً. فعندما تركز على التطور الحقيقي في مهاراتك وحضورك ككوتش، سيأتي الاعتماد ك نتيجة طبيعية لرحلة نموك المهني والشخصي.

1. حدّثنا عن رحلتك نحو الحصول على اعتماد ICF، وما الذي ألهمك لبدء هذه الرحلة؟  
رحلتي نحو الحصول على اعتماد PCC من الاتحاد الدولي للكوتشينج كانت رحلة مليئة بالتحديات. فالحياة بطبيعتها تفرض إيقاعاً سريعاً ونمطاً روتينياً يتوزع ما بين العمل والأسرة والمسؤوليات اليومية، مما يجعل الإنسان أحياناً يسير في عجلة الحياة دون أن يتوقف ليستمع إلى صوته الداخلي. في هذه الرحلة بدأت أتحوّل تدريجياً من الانشغال بالعالم الخارجي إلى التعمق في عالمي الداخلي. اكتشفت أن الكوتشينج ليس مجرد مهارة أو منهجية تُمارس في الجلسات، بل هو أسلوب تفكير وطريقة في رؤية الإنسان لنفسه وللآخرين. كل جلسة تدريب، وكل ساعة ممارسة، وكل جلسة إشراف أو تأمل كانت تفتح لي نافذة جديدة لفهم الذات وفهم القوة الكامنة داخل كل إنسان.

2. ما أبرز التحديات التي واجهتك خلال هذه الرحلة، وكيف تعاملت معها؟  
لم تكن الطريق سهلة؛ فقد تطلبت هذه الرحلة التزاماً وانضباطاً عالياً بين متطلبات العمل والحياة الشخصية وبين ساعات التعلم والممارسة والتأمل. كانت هناك لحظات شك وتساؤل، ولحظات ضغط وتحدي، لكن في كل مرة كان الكوتشينج نفسه هو ما يعيدني إلى المسار: التوقف، الوعي، وطرح السؤال الأعمق. من خلال هذه التجربة أدركت أن أثر الكوتشينج الحقيقي يبدأ من داخل الكوتش نفسه، فعندما يعيش الكوتش مبادئ الوعي والحضور والفضول الحقيقي، يصبح قادراً على مرافقة الآخرين في رحلاتهم الخاصة نحو الوضوح والنمو.

الاعتماد ليس مجرد شهادة ، بل رحلة التزام بالمعايير، الأخلاقيات، والنمو المستمر. الفرق بين المستويات ليس فقط عدد الساعات، بل عمق الحضور، جودة الأسئلة، والقدرة على إحداث وعي تحويلي لدى العميل.



تقبل الله طاعتكم، وجعل أيامكم مفعمة بالرضا والسكينة، وبلغكم العيد وأنتم في صحة وخير وسعادة.

# FROM KUWAIT



## E- Newsletter ICF Kuwait Chapter



The Kuwait Chapter organized the “Qurayesh” gathering for its members in a warm and distinctive Ramadan atmosphere at Santa Nata Café – Al Hamra Tower. Board members welcomed attendees, and engaging conversations took place around collaboration, mutual support, and aspirations for the upcoming phase.

The event concluded with the distribution of Ramadan gifts to mark the occasion.

Special thanks to the organizing team for their dedicated efforts, to Aiest Candle for the beautiful giveaways, and to Santa Nata Café for the warm hospitality and inviting ambiance.

### Your Journey Toward Professional ICF Certification



Master Certified Coach

- 200 training hours
- 2,500 coaching hours (2,250 paid)
- 10 hours of Advanced Mentor Coaching
- Performance evaluation according to MCC standards.



Professional Certified Coach

- 125 training hours
- 500 coaching hours (450 paid)
- 10 hours of Mentor Coaching
- Pass the ICF Credentialing Exam + Performance Evaluation at the PCC level



Associate Certified Coach

- 60 training hours
- 100 coaching hours (75 paid)
- 10 hours of Mentor Coaching
- Pass the ICF Credentialing Exam + Performance Evaluation Session

Certification is not a badge to display, but a journey of commitment to standards, ethics, and continuous growth. The difference between credential levels is not merely the number of hours, but the depth of presence, the quality of questions, and the ability to create transformational awareness for clients.



Wishing you a blessed Ramadan and a joyful Eid Mubarak.

## Coach of the Month



Coach Mukhtar Ahmed  
ICF-PCC  
Professional Teams & Leadership Coach

1. Tell us about your journey toward obtaining your ICF credential. What inspired you to begin this journey?  
My journey toward earning the PCC credential from the International Coaching Federation was both challenging and enriching. Amid the fast pace of work, family, and daily responsibilities, this journey became an opportunity to pause and reconnect with my inner voice. I realized that coaching is not merely a skill practiced in sessions, but a mindset and a way of understanding oneself and others. Each training, practice hour, and reflection deepened my awareness and my belief in the potential within every individual.

2. What were the main challenges you faced during this journey, and how did you deal with them?  
Balancing professional and personal responsibilities while committing to continuous learning and practice was not easy. There were moments of doubt and pressure, but coaching itself helped me stay grounded—through awareness, presence, and asking deeper questions. I came to understand that the real impact of coaching begins with the coach’s own growth and self-awareness.

3. What was the most important shift you noticed in your coaching practice after receiving your credential?

This journey strengthened my belief that coaching can create real transformation. I realized that pursuing a credential is not just a professional milestone, but a deeper journey of self-awareness and understanding human potential. Coaching, at its core, is the art of being fully present with people and supporting them in discovering their best selves.

4. What advice would you give to coaches who are considering starting their credentialing journey?

See the credentialing journey as a path of personal growth, not only a professional requirement. Stay open to learning, be patient, practice consistently, and seek supervision from experienced coaches.

Final word:  
Do not make the credential the ultimate goal; focus on developing your presence and impact as a coach, and the credential will naturally follow

