گزارش مرور شواهد جلسه کوچینگ بر پایه کتابخانهٔ شایستگی‌ها

مرور توصیفی و شواهدمحور با مدل زبانی، برای بازبینی انسانی — نه گواهی صلاحیت و نه جایگزین قضاوت انسانی.

کوچ / مراجع کوچ نمونه (ساختگی) · مراجع نمونه (ساختگی)	موضوع جلسه مرزبندی در کار و اولویت‌دادن به خود
تاریخ جلسه (شمسی) ۱۴۰۵/۰۸/۰۵	تاریخ تولید گزارش (شمسی) ۱۴۰۵/۰۹/۰۵ · ساعت ۱۱:۵۵
مبنای ارزیابی شایستگی‌های اصلی ICF نسخه ۲۰۲۵ (نسخه 2025)	دامنه / شایستگی / شاهد 4 دامنه · 8 شایستگی · 22 شاهد

دامنهٔ اعتبار: این متن یک جلسهٔ کوچینگ است، نه منتورینگ؛ در متن، منتور یا کنش منتورینگ حضور ندارد. کتابخانهٔ سنجه‌ها شاخص اختصاصی منتورینگ منتشر نکرده است؛ بنابراین این گزارش هیچ ادعایی دربارهٔ کیفیت منتورینگ نمی‌کند.

زمان‌بندی: متن جلسه زمان‌نمای قابل استفاده ندارد؛ تحلیل متوقف نشده و بر ترتیب نوبت‌های متنی انجام شده است، اما زمان‌بندی، مکث و فاصلهٔ زمانی میان گفت‌وگوها دقیقاً قابل ارزیابی نیست.

این سند چیست؟ خروجی پیشنهادی یک مدل زبانی برای تسریع بازبینی انسانی است. هیچ امتیاز عددی شایستگی محاسبه نشده و هیچ ادعای صلاحیت حرفه‌ای مطرح نمی‌شود. پیش از هر تصمیم، بازبینی انسان واجد صلاحیت لازم است.

فهرست مطالب

1. شفافیت روش و دامنهٔ اعتبار
2. خلاصهٔ جلسه
3. توزیع سطوح توصیفی کیفی
4. نکات قوت قابل استناد
5. نیازمند شواهد بیشتر
6. ارزیابی شایستگی‌ها
7. قواعد ثبت شواهد در کتابخانه
8. محدودیت‌ها
9. اطلاعات فنی و هزینهٔ برآوردی
10. متن کامل جلسه نمونه
11. بازبینی انسانی و امضای گزارش

گزارش مرور شواهد جلسه کوچینگ — نمونهٔ ساختگی

کوچ: کوچ نمونه (ساختگی) · مراجع: مراجع نمونه (ساختگی) · تاریخ جلسه (شمسی): ۱۴۰۵/۰۸/۰۵ · تولید گزارش (شمسی): ۱۴۰۵/۰۹/۰۵ · ساعت ۱۱:۵۵

مبنای ارزیابی: شایستگی‌های کتابخانهٔ «شایستگی‌های اصلی ICF نسخه ۲۰۲۵» (نسخه 2025) به‌همراه قواعد شواهد و سطوح کیفی شاخص منتشرشدهٔ «مرور غیررسمی شواهد گفت‌وگوی کوچینگ». این ارزیابی گواهی صلاحیت نیست و جایگزین قضاوت انسانی نمی‌شود.

کوچ	مراجع	ارزیاب	تاریخ جلسه (شمسی)
کوچ نمونه (ساختگی)	**مراجع نمونه (ساختگی)**	**بازبینی خودکار شواهد، همراه‌کوچ**	**۱۴۰۵/۰۸/۰۵**

موضوع جلسه	شایستگی‌های بررسی‌شده	شواهد نقل‌قول‌شده	شواهد مخالف
مرزبندی در کار و اولویت‌دادن به خود	**8 مورد در 4 دامنه**	**22 مورد · 15 منتسب به کوچ**	**3 مورد**

1 شفافیت روش و دامنهٔ اعتبار

دامنهٔ اعتبار: این متن یک جلسهٔ کوچینگ است، نه منتورینگ؛ در متن، منتور یا کنش منتورینگ حضور ندارد. کتابخانهٔ سنجه‌ها شاخص اختصاصی منتورینگ منتشر نکرده است؛ بنابراین این گزارش هیچ ادعایی دربارهٔ کیفیت منتورینگ نمی‌کند.

چرا این محدودیت مهم است و چگونه تکمیل می‌شود؟ «شاخص اختصاصی منتورینگ منتشر نشده» یعنی کتابخانهٔ فعلی هیچ تعریف رسمی، قاعدهٔ شواهد یا سطح کیفی برای سنجش رفتارهای اختصاصی منتورینگ ندارد؛ این «نبود داده در کتابخانه» است، نه حکم منفی دربارهٔ جلسهٔ منتورینگ. افزودن آن کار مدیر محتوا با بازبینی انسانی است؛ قالب آماده و گام‌به‌گام در **مرکز راهنما (بخش منتورینگ)** و فایل docs/mentoring-indicator-template.sql آمده است.

زمان‌بندی: متن جلسه زمان‌نمای قابل استفاده ندارد؛ تحلیل متوقف نشده و بر ترتیب نوبت‌های متنی انجام شده است، اما زمان‌بندی، مکث و فاصلهٔ زمانی میان گفت‌وگوها دقیقاً قابل ارزیابی نیست.

همهٔ نقل‌قول‌های این گزارش به‌صورت زیررشتهٔ دقیق متن جلسه اعتبارسنجی شده‌اند و هیچ شاهد ساخته‌شده‌ای ثبت نشده است. سطوح کیفی کتابخانه مقدار عددی ندارند؛ بنابراین میانگین عددی و نمرهٔ کل محاسبه نشده است.

2 خلاصهٔ جلسه

در این متن، کوچ هدف جلسه را جویا می‌شود و سپس با پرسش‌ها و بازتاب‌هایی درباره نگرانی مراجع، گزینه‌ها، موانع و اقدام بعدی گفت‌وگو می‌کند. این بازخورد توصیفی فقط به متن همین جلسه محدود است و گواهی صلاحیت یا ارزیابی عملکرد پایدار نیست.

3 توزیع توصیفی سطوح کیفی

سطوح کیفی کتابخانه مقدار عددی ندارند (numeric_value تهی است)؛ بنابراین میانگین عددی محاسبه نشده و نمرهٔ ساختگی ثبت نشده است.

سطح کیفی کتابخانه	تعداد شایستگی	تعریف سطح
شواهد روشن	5	شاهد مستقیم و مرتبط در متن وجود دارد؛ این برچسب به‌تنهایی امتیاز عددی یا قضاوت کلی نیست.
شواهد ترکیبی	0	شواهد موافق و مخالف یا چند تفسیر معقول وجود دارد؛ بازبینی انسانی لازم است.
شواهد محدود	1	قرینه مرتبط هست اما برای نتیجه‌گیری کافی یا دقیق نیست.
شاهدی یافت نشد	2	در متن بررسی‌شده شاهد مرتبطی یافت نشد؛ به معنی امتیاز صفر نیست.
قابل ارزیابی نیست	0	محدودیت متن یا زمینه مانع ارزیابی منصفانه است.

4 نکات قوت قابل استناد

شایستگی	شاهد نقل‌قول‌شده از جلسه
ایجاد و حفظ توافق‌ها خلق مشترک رابطه	«کوچ: امروز دوست دارید روی چه چیزی تمرکز کنیم؟»
پرورش اعتماد و امنیت خلق مشترک رابطه	«کوچ: شنیده‌ام هم به همکاری اهمیت می‌دهید و هم به زمان استراحت خودتان؛ درست است؟»
گوش‌دادن فعال ارتباط مؤثر	«کوچ: شنیده‌ام هم به همکاری اهمیت می‌دهید و هم به زمان استراحت خودتان؛ درست است؟»
برانگیختن آگاهی ارتباط مؤثر	«کوچ: چه چیزی به شما می‌گوید که این حتماً اتفاق می‌افتد؟»
تسهیل رشد مراجع پرورش یادگیری و رشد	«کوچ: چه مانعی را پیش‌بینی می‌کنید و در آن صورت چه انتخابی دارید؟»

5 نیازمند شواهد بیشتر

شایستگی و سطح	اولویت توسعه
نشان دادن عملکرد اخلاقی بنیان‌ها — شاهدی یافت نشد	در این متن قابل تعیین نیست؛ شواهد مستقیمی از رفتار مرتبط در جلسه لازم است.
تجسم ذهنیت کوچینگ بنیان‌ها — شاهدی یافت نشد	در این متن قابل تعیین نیست؛ برای ارزیابی، رفتارهای مستقیم مرتبط لازم است.
حضور داشتن ارتباط مؤثر — شواهد محدود	از متن موجود نمی‌توان اولویت توسعهٔ مشخصی فراتر از محدودیت شواهد متنی تعیین کرد.

این فهرست به‌معنای ضعف قطعی یا نمرهٔ پایین نیست؛ فقط نشان می‌دهد متن ارسالی برای داوری در آن شایستگی کافی نبوده است.

6 ارزیابی شایستگی‌ها

دامنه 1: بنیان‌ها

اخلاق و ذهنیت حرفه‌ای کوچ. Foundation

نشان دادن عملکرد اخلاقی شاهدی یافت نشد شاهدی یافت نشد اطمینان مدل: 94٪

شناخت و به‌کارگیری اخلاق و استانداردهای حرفه‌ای.

در متن بررسی‌شده رفتار مستقیمی درباره اخلاق حرفه‌ای، محرمانگی، تمایز نقش یا ارجاع مشاهده نمی‌شود؛ از این نبود شاهد نمی‌توان درباره عملکرد کلی کوچ نتیجه گرفت.

اولویت توسعه: در این متن قابل تعیین نیست؛ شواهد مستقیمی از رفتار مرتبط در جلسه لازم است.

شاهد مستقیمی در این متن ثبت نشده است.

تجسم ذهنیت کوچینگ

شاهدی یافت نشد

شاهدی یافت نشد

اطمینان مدل: 88٪

نگرش باز، یادگیرنده، خودآگاه و مراجع‌محور.

متن برای ارزیابی مستقیم خودآگاهی، تأمل حرفه‌ای، مدیریت هیجان یا دیگر جنبه‌های ذهنیت کوچینگ شواهد کافی ندارد. پرسش‌های کنجکاوانه به‌تنهایی مبنای نتیجه‌گیری درباره این جنبه‌ها نیستند.

اولویت توسعه: در این متن قابل تعیین نیست؛ برای ارزیابی، رفتارهای مستقیم مرتبط لازم است.

شاهد مستقیمی در این متن ثبت نشده است.

دامنه 2: خلق مشترک رابطه

توافق، اعتماد و امنیت در رابطه کوچینگ. Co-Creating the Relationship

ایجاد و حفظ توافق‌ها

شواهد مشاهده‌شده

شواهد روشن

اطمینان مدل: 94٪

توافق درباره رابطه، هدف و مسیر کوچینگ.

کوچ درباره تمرکز و نتیجهٔ مطلوب جلسه می‌پرسد و در پایان زمان مرور نتیجه را مطرح می‌کند. توافق درباره همهٔ پارامترهای رابطه در این متن دیده نمی‌شود.

اولویت توسعه: در صورت تناسب با جلسه، روشن‌کردن معیار موفقیت و حدود توافق نیز می‌تواند بررسی شود.

پشتیبان · کوچ

«کوچ: امروز دوست دارید روی چه چیزی تمرکز کنیم؟»

دعوت مراجع به تعیین موضوع محوری جلسه است.

پشتیبان · کوچ

«کوچ: اگر این جلسه برایتان مفید باشد، در پایان چه تغییری می‌خواهید ببینید؟»

درباره نتیجهٔ مطلوب جلسه پرسش می‌کند.

پشتیبان · کوچ

«کوچ: چه زمانی نتیجه را مرور کنیم؟»

زمان مرور نتیجه را مطرح می‌کند؛ پاسخ مراجع در نوبت بعدی می‌آید.

زمینه‌ای · مراجع

«مراجع: هفته آینده. مهم است ببینم آیا همکاری‌ام واقعاً کمتر شده یا فقط از آن می‌ترسیدم.»

زمینه‌ای برای فهم پاسخ به پرسش کوچ است، نه شاهد رفتار کوچ.

پرورش اعتماد و امنیت

شواهد مشاهده‌شده

شواهد روشن

اطمینان مدل: 90٪

فضای محترمانه، حمایتی و امن برای مراجع.

کوچ ارزش همکاری و نیاز به استراحت را در بازتاب خود کنار هم می‌گذارد و از مراجع تأیید می‌گیرد. از متن به‌تنهایی نمی‌توان درباره کیفیت فضای امن یا لحن اظهارنظر کرد.

اولویت توسعه: در صورت بروز تجربه یا احساس بیشتر در گفت‌وگو، پیگیری آن می‌تواند شواهد بیشتری از حمایت از بیان مراجع فراهم کند.

پشتیبان · کوچ

«کوچ: شنیده‌ام هم به همکاری اهمیت می‌دهید و هم به زمان استراحت خودتان؛ درست است؟»

بازتابی از دو ملاحظهٔ مطرح‌شده و فرصتی برای تأیید یا تصحیح مراجع است.

زمینه‌ای · مراجع

«مراجع: بله. فکر می‌کنم اگر همان لحظه جواب ندهم، فرصت‌ها را از دست می‌دهم.»

زمینهٔ پاسخ مراجع به بازتاب کوچ است؛ خود این گفته شاهد رفتار کوچ نیست.

مخالف · کوچ

«کوچ: چه چیزی به شما می‌گوید که این حتماً اتفاق می‌افتد؟»

پرسشی کاوشگرانه است؛ متن نشان نمی‌دهد که مراجع آن را حمایتگرانه یا چالش‌برانگیز تجربه کرده است، بنابراین کیفیت اثر آن بر امنیت قابل تعیین نیست.

دامنه 3: ارتباط مؤثر

حضور، گوش‌دادن و برانگیختن آگاهی. Communicating Effectively

حضور داشتن

شواهد مشاهده‌شده

شواهد محدود

اطمینان مدل: ٪78

حضور آگاهانه، انعطاف‌پذیر و متمرکز.

توالی پرسش‌ها و پیگیری‌ها نشان می‌دهد گفت‌وگو حول موضوع مطرح‌شده پیش می‌رود؛ اما متن به‌تنهایی حضور لحظه‌ای، سکوت، مدیریت هیجان یا انعطاف‌پذیری کوچ را اثبات نمی‌کند.

اولویت توسعه: از متن موجود نمی‌توان اولویت توسعهٔ مشخصی فراتر از محدودیت شواهد متنی تعیین کرد.

پشتیبان · کوچ

«کوچ: وقتی توانسته‌اید مرز روشنی بگذارید، چه چیزی کمک کرده است؟»

پرسش به تجربه‌ای مرتبط با موضوع جلسه ارجاع می‌دهد.

پشتیبان · کوچ

«کوچ: چه مانعی را پیش‌بینی می‌کنید و در آن صورت چه انتخابی دارید؟»

پیگیری گفت‌وگو را از اقدام پیشنهادی مراجع به مانع و انتخاب احتمالی می‌برد.

زمینه‌ای · مراجع

«مراجع: شاید پروژه فوری پیش بیاید. می‌توانم اولویت را از مدیرم بپرسم، به‌جای اینکه همه پیام‌ها را فوری فرض کنم.»

پاسخ زمینهٔ پرسش کوچ را نشان می‌دهد، اما شاهد مستقیم حضور کوچ نیست.

مخالف · کوچ

«کوچ: از صفر تا ده، چقدر این کار شدنی به نظر می‌رسد؟»

پرسش ساختاریافته است؛ از متن روشن نیست که تا چه حد رویکرد را بر اساس تجربهٔ لحظه‌ای مراجع تنظیم کرده است.

گوش‌دادن فعال

شواهد مشاهده‌شده

شواهد روشن

اطمینان مدل: ٪90

درک زمینه و معنای گفته‌ها و ناگفته‌ها.

کوچ گفته‌های مراجع درباره همکاری و استراحت را بازتاب می‌دهد و برای اطمینان از درستی برداشت خود می‌پرسد. شواهد محدود به محتوای نوشتاری است و لحن یا نشانه‌های غیرکلامی در دسترس نیست.

اولویت توسعه: برای ارزیابی توجه به لحن، انرژی و زبان بدن، متن به‌تنهایی کافی نیست.

پشتیبان · کوچ

«کوچ: شنیده‌ام هم به همکاری اهمیت می‌دهید و هم به زمان استراحت خودتان؛ درست است؟»

بازتاب و بررسی فهم مشترک از دو موضوعی است که مراجع مطرح کرده است.

زمینه‌ای · مراجع

«مراجع: وقتی همکارانم بعد از ساعت کاری پیام می‌دهند، معمولاً سریع جواب می‌دهم و بعد از خودم ناراحت می‌شوم.»

زمینهٔ گفت‌وگو را می‌دهد و به‌تنهایی شاهد رفتار کوچ نیست.

مخالف · مراجع

«مراجع: راستش نمونه مشخصی ندارم؛ بیشتر یک نگرانی قدیمی است.»

نشان می‌دهد بخشی از زمینه بر نگرانی کلی متکی است؛ متن شواهدی درباره کاوش بیشتر معنای «نگرانی قدیمی» ارائه نمی‌کند.

برانگیختن آگاهی

شواهد مشاهده‌شده

شواهد روشن

اطمینان مدل: 92٪

کمک به بینش از طریق پرسش و مداخله مناسب.

کوچ باور مراجع درباره از دست‌دادن فرصت‌ها را با پرسش کاوش می‌کند و سپس از او می‌خواهد گزینه‌هایی سازگار با هر دو نیازش را بررسی کند. پاسخ‌ها و انتخاب‌های مشخص بعدی را خود مراجع بیان می‌کند.

اولویت توسعه: در متن حاضر، ادامهٔ کاوش در معنای «نگرانی قدیمی» شاهد مستقیمی ندارد؛ نمی‌توان نتیجه گرفت که این کاوش در جلسه انجام نشده است.

پشتیبان کوچ

«کوچ: چه چیزی به شما می‌گوید که این حتماً اتفاق می‌افتد؟»

باور قطعی مراجع دربارهٔ از دست‌دادن فرصت‌ها را به کاوش می‌گذارد.

پشتیبان کوچ

«کوچ: چه گزینه‌ای با ارزش همکاری و نیازتان به استراحت هر دو سازگار است؟»

مراجع را به گسترش گزینه‌ها با توجه به دو ملاحظهٔ خودش دعوت می‌کند.

زمینه‌ای مراجع

«مراجع: می‌توانم اعلان‌ها را بعد از هفت خاموش کنم و فقط موارد اضطراری را از مدیرم جداگانه دریافت کنم.»

نمونهٔ گزینه‌ای است که مراجع پس از پرسش کوچ مطرح می‌کند؛ این گفته به‌تنهایی رفتار کوچ نیست.

پشتیبان کوچ

«کوچ: از صفر تا ده، چقدر این کار شدنی به نظر می‌رسد؟»

مراجع را به بررسی امکان‌پذیری گزینهٔ مطرح‌شده دعوت می‌کند.

دامنه 4: پرورش یادگیری و رشد

تبدیل یادگیری به اقدام و پیشرفت. Cultivating Learning and Growth

تسهیل رشد مراجع

شواهد مشاهده‌شده

شواهد روشن

اطمینان مدل: 94٪

تبدیل یادگیری به اقدام و پیشرفت پایدار.

کوچ درباره مانع و انتخاب احتمالی می‌پرسد، سپس از مراجع می‌خواهد مشخص کند تا گفت‌وگوی بعدی چه چیزی را مشاهده خواهد کرد و زمان مرور را جویا می‌شود. اقدام و شیوهٔ مشاهده را مراجع انتخاب می‌کند.

اولویت توسعه: شواهد موجود اقدام و مرور را پوشش می‌دهد؛ بررسی منابع حمایتی دیگر در متن مشاهده نمی‌شود.

پشتیبان کوچ

«کوچ: چه مانعی را پیش‌بینی می‌کنید و در آن صورت چه انتخابی دارید؟»

بررسی مانع و انتخاب احتمالی را به مراجع واگذار می‌کند.

پشتیبان کوچ

«کوچ: دوست دارید تا گفت‌وگوی بعدی چه چیزی را مشاهده کنید؟»

دعوت به تعیین اقدام یا مشاهدهٔ موردنظر تا گفت‌وگوی بعدی است.

زمینه‌ای مراجع

«مراجع: یک هفته اعلان‌ها را خاموش می‌کنم و یادداشت می‌کنم چه شد و چه احساسی داشتم.»

اقدام و شیوهٔ پیگیری‌ای است که مراجع در پاسخ به پرسش کوچ تعیین می‌کند.

پشتیبان کوچ

«کوچ: چه زمانی نتیجه را مرور کنیم؟»

مرور نتیجه را به‌صورت مشارکتی مطرح می‌کند.

7 قواعد ثبت شواهد در کتابخانه

قاعده	تعریف	راهنمای تفسیر
نقل‌قول دقیق	عبارت باید عیناً از متن نسخه جلسه انتخاب شود؛ حذف یا ویرایش با سه‌نقطه مشخص شود.	نقل‌قول را بدون تغییر معنا ثبت و جایگاه آن را در متن نگه دارید.
گوینده کوچ	رفتار مورد ارزیابی باید به کوچ منتسب باشد، نه مراجع یا راوی نامشخص.	در صورت ابهام در گوینده، شاهد را قطعی تلقی نکنید.
زمینه گفت‌وگو	نوبت‌های پیش و پس از نقل‌قول ممکن است برای تفسیر معنا ضروری باشند.	یک جمله را جدا از زمینه مکالمه تفسیر نکنید.
شاهد مخالف	قرائن ناسازگار با برداشت اولیه نیز باید ثبت شوند.	از گزینش صرفاً تأییدکننده شواهد پرهیز کنید.

قاعده	تعریف	راهنمای تفسیر
زمینه ناکافی	متن ناقص، گوینده نامشخص، کیفیت پایین استخراج یا نبود بافت می‌تواند ارزیابی را محدود کند.	در صورت اثرگذاری بر داوری، ambiguous یا not_assessable را انتخاب کنید.
ممنوعیت استنباط ویژگی پایدار	از یک نمونه گفتاری درباره شخصیت، نیت، سلامت روان یا صلاحیت کلی فرد نتیجه‌گیری نکنید.	فقط رفتار مشاهده‌شده در همین متن جلسه را توصیف کنید.

8 محدودیت‌ها

- متن زمان‌نمای کافی و قابل استفاده ندارد؛ ارزیابی بر ترتیب نوبت‌های متنی انجام شده است. زمان‌بندی دقیق، مکث‌ها و فاصلهٔ زمانی میان گفت‌وگوها قابل ارزیابی نیست.
- متن به‌تنهایی لحن، زبان بدن، سکوت‌ها یا بخش‌های احتمالی حذف‌شده را نشان نمی‌دهد.
- نبود شاهد برای یک شایستگی به معنای امتیاز صفر یا عملکرد منفی نیست.
- این ارزیابی خودکار بازخورد توصیفی برای یادگیری است؛ بازبینی انسانی لازم است و نباید برای تصمیم صلاحیتی یا استخدامی به‌کار رود.
- **validity:** این راهنما آزمون معتبرشده، هنجاریابی‌شده یا ابزار صدور گواهی نیست. — نتیجه فقط بازخورد توصیفی برای یادگیری است و برای استخدام، تشخیص یا تصمیم صلاحیتی استفاده نشود.
- **modality:** متن، لحن، مکث، زبان بدن و بخش‌های حذف‌شده صوت را نشان نمی‌دهد. — درباره ویژگی‌هایی که از متن قابل مشاهده نیستند ادعا نکنید؛ not_assessable مجاز است.
- **generalization:** یک جلسه نماینده عملکرد پایدار کوچ در همه موقعیت‌ها نیست. — نتیجه را به همین جلسه و همین نسخه متن محدود کنید.
- **language:** ترجمه، اصطلاحات تخصصی، گویش و خطای استخراج می‌توانند معنا را تغییر دهند. — عبارت مبهم را با زمینه/بازبین بررسی کنید و در صورت نیاز not_assessable بزنید.
- **scoring:** نبود شاهد به معنی عملکرد منفی یا امتیاز صفر نیست. — not_observed، ambiguous و not_assessable را از نمره عددی جدا نگه دارید.
- **governance:** خروجی خودکار ممکن است برداشت نادرست یا سوگیری داشته باشد. — پیش از هر نتیجه مهم، ارزیاب انسانی شواهد و تفسیر را بازبینی کند.

9 اطلاعات فنی و هزینهٔ برآوردی

سرویس / مدل	توکن ورودی / خروجی	تعرفه گفتگو (USD / ۱M)	هزینهٔ برآوردی
houshyar24 / code/gpt-6-luna	3181 / 4838	ورودی · $0.10000000 $0.50000000 خروجی	$0.0020743

منبع تعرفه: جدول مدل‌های گفتگو (نرخ کامل، نه تخفیف بستهٔ برنامه‌نویس) در https://houshyar24.ir/model-pricing — نرخ کامل، نه تخفیف بستهٔ برنامه‌نویس. تاریخ مؤثر نرخ (شمسی): **۱۴۰۵/۰۹/۰۵ · ساعت ۱۱:۴۶** (۵ آذر ۱۴۰۵). سرویس‌دهنده شناسهٔ درخواست برنگرداند؛ استعلام مستقل هزینهٔ واقعی ممکن نیست و مبلغ زیر فقط برآورد است. حالت اجرا: direct_provider_call_not_queued_run — این اجرا در صف ارزیابی سامانه ثبت نشده و صورتحساب کاربر نشده است.

10 متن کامل جلسه نمونه

عنوان: جلسه فرضی درباره مرزبندی در کار

تاریخ: ۱۴۰۵/۰۸/۰۵

توضیح: این گفت‌وگو کاملاً ساختگی و برای آزمون فنی تولید شده است؛ نام و اطلاعات شخصی واقعی ندارد.

کوچ: امروز دوست دارید روی چه چیزی تمرکز کنیم؟

مراجع: وقتی همکارانم بعد از ساعت کاری پیام می‌دهند، معمولاً سریع جواب می‌دهم و بعد از خودم ناراحت می‌شوم.

کوچ: اگر این جلسه برایتان مفید باشد، در پایان چه تغییری می‌خواهید ببینید؟

مراجع: می‌خواهم بتوانم تصمیم بگیرم چه زمانی پاسخ بدهم، بدون اینکه احساس کنم آدم بدی هستم.

کوچ: شنیده‌ام هم به همکاری اهمیت می‌دهید و هم به زمان استراحت خودتان؛ درست است؟

مراجع: بله. فکر می‌کنم اگر همان لحظه جواب ندهم، فرصت‌ها را از دست می‌دهم.

کوچ: چه چیزی به شما می‌گوید که این حتماً اتفاق می‌افتد؟

مراجع: راستش نمونه مشخصی ندارم؛ بیشتر یک نگرانی قدیمی است.

کوچ: وقتی توانسته‌اید مرز روشنی بگذارید، چه چیزی کمک کرده است؟	کوچ: چه مانعی را پیش‌بینی می‌کنید و در آن صورت چه انتخابی دارید؟
مراجع: وقتی تقویمم را می‌بندم و پیام می‌دهم فردا صبح پیگیری می‌کنم، معمولاً مشکلی پیش نمی‌آید.	مراجع: شاید پروژه فوری پیش بیاید. می‌توانم اولویت را از مدیرم بپرسم، به‌جای اینکه همه پیام‌ها را فوری فرض کنم.
کوچ: چه گزینه‌ای با ارزش همکاری و نیازتان به استراحت هر دو سازگار است؟	کوچ: دوست دارید تا گفت‌وگوی بعدی چه چیزی را مشاهده کنید؟
مراجع: می‌توانم اعلان‌ها را بعد از هفت خاموش کنم و فقط موارد اضطراری را از مدیرم جداگانه دریافت کنم.	مراجع: یک هفته اعلان‌ها را خاموش می‌کنم و یادداشت می‌کنم چه شد و چه احساسی داشتم.
کوچ: از صفر تا ده، چقدر این کار شدنی به نظر می‌رسد؟	کوچ: چه زمانی نتیجه را مرور کنیم؟
مراجع: هشت؛ اگر از قبل به تیم اطلاع بدهم، راحت‌ترم.	مراجع: هفته آینده. مهم است ببینم آیا همکاری‌ام واقعاً کمتر شده یا فقط از آن می‌ترسیدم.

11 بازبینی انسانی و امضای گزارش

تأیید بازبینی انسانی

این گزارش خروجی پیشنهادی یک مدل زبانی است و تا زمانی که ارزیاب انسانی واجد صلاحیت آن را بازبینی و تأیید نکند، مبنای هیچ تصمیم حرفه‌ای نیست. امضای زیر فقط به‌معنای انجام بازبینی انسانی است، نه صدور گواهی صلاحیت.

نام ارزیاب بازبین	سِمَت / شمارهٔ عضویت	تاریخ بازبینی (شمسی)
—	—	۱۴۰۵/۰۹/۰۵

امضای ارزیاب	تصمیم بازبینی	یادداشت بازبین
	تأییدشده · نیازمند اصلاح · رد	

نمونهٔ ساختگی برای نمایش قالب و مرور شواهد · همراه‌کوچ · تاریخ تولید گزارش (شمسی): **۱۴۰۵/۰۹/۰۵ · ساعت ۱۱:۵۵** (۵ آذر ۱۴۰۵) · مبنای زمانی: ساعت رسمی ایران