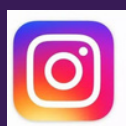




آکادمی بهبود افق اندیشه

پکیج دوره مهارت‌های زندگی

مهارت‌های کاربردی در زندگی شخصی
و سازمانی



Ofogh_andishehacademy

02166434371-2
02166433719



09927282881



EMAIL:BEHAN.ACADEMY@GMAIL.COM

1- خودآگاهی و توسعه فردی

هدف: شناخت عمیق‌تر از خود برای بهبود تصمیم‌گیری و عملکرد در زندگی شخصی و حرفه‌ای.

موضوعات:

شناسایی ارزش‌ها، نقاط قوت و ضعف شخصی (با استفاده از ابزارهایی مثل SWOT شخصی).

تحلیل سبک‌های شخصیتی (مثل تست MBTI یا DISC) و تأثیر آن در تعاملات.

تقویت عزت نفس و اعتماد به نفس برای مواجهه با چالش‌های زندگی و کار.

تمرین خودانعکاسی (Self-Reflection) برای ارزیابی پیشرفت و اصلاح مسیر.

کاربرد سازمانی: درک بهتر نقش خود در تیم و سازمان، بهبود خودمدیریتی و افزایش اثربخشی در پروژه‌ها.

کاربرد در زندگی: کمک به انتخاب اهداف شخصی و حرفه‌ای هم‌راستا با ارزش‌ها.

2- مدیریت هیجانات و هوش هیجانی

هدف: توسعه توانایی مدیریت احساسات برای بهبود روابط و عملکرد در محیط‌های پر فشار.

موضوعات:

شناخت و مدیریت احساسات (خشم، اضطراب، شادی) با تکنیک‌های عملی.

تقویت هوش هیجانی (EQ) شامل خودآگاهی، خودتنظیمی، همدلی و مهارت‌های اجتماعی.

تکنیک‌های مدیریت استرس در موقعیت‌های کاری و زندگی (مثل تمرینات تنفسی و ذهن‌آگاهی).

مدیریت تعارضات عاطفی در روابط خانوادگی و حرفه‌ای.

کاربرد سازمانی: بهبود همکاری با همکاران، مدیریت تعارضات تیمی و افزایش تاب‌آوری در برابر فشارهای کاری.

کاربرد در زندگی: ایجاد روابط سالم‌تر و پایدارتر با خانواده و دوستان.

3- مهارت‌های ارتباطی پیشرفته

هدف: تقویت توانایی برقراری ارتباط موثر در محیط‌های شخصی و حرفه‌ای.

موضوعات:

اصول گوش دادن فعال و بازخورد سازنده.

تکنیک‌های ارتباط غیرکلامی (زبان بدن، تن صدا، تماس چشمی).

مذاکره و متقاعدسازی در محیط‌های کاری و زندگی روزمره.

مدیریت ارتباطات در فضای دیجیتال (ایمیل، پیام‌رسان‌ها و جلسات آنلاین).

کاربرد سازمانی: بهبود ارائه‌ها، جلسات تیمی و ارتباطات با مشتریان یا مدیران.

کاربرد در زندگی: تقویت روابط بین فردی و حل سوء تفاهم‌ها در خانواده و اجتماع.

4-تصمیم‌گیری و حل مسئله

هدف: توسعه مهارت‌های تحلیلی برای اتخاذ تصمیمات هوشمندانه و حل مشکلات پیچیده.

موضوعات:

مدل‌های تصمیم‌گیری (مثل مدل تصمیم‌گیری عقلانی یا ماتریس تصمیم‌گیری).

تکنیک‌های حل مسئله (مانند طوفان فکری، تحلیل علت و معلول، و 5 چرا).

مدیریت ریسک و پیش‌بینی پیامدهای تصمیمات.

تقویت تفکر خلاق برای یافتن راه‌حل‌های نوآورانه.

کاربرد سازمانی: بهبود تصمیم‌گیری در پروژه‌ها، مدیریت بحران و حل مشکلات تیمی.

کاربرد در زندگی: انتخاب‌های بهتر در مسائل مالی، روابط و برنامه‌ریزی زندگی.

5- مدیریت زمان و بهره‌وری

هدف: بهینه‌سازی استفاده از زمان برای تعادل بین کار، زندگی و اهداف شخصی.

موضوعات:

تکنیک‌های اولویت‌بندی (مثل ماتریس آیزنهاور).

برنامه‌ریزی موثر با ابزارهایی مثل تقویم دیجیتال یا تکنیک پومودورو.

مدیریت انرژی شخصی (تخصیص زمان به فعالیت‌های با انرژی بالا).

غلبه بر اهمال‌کاری و ایجاد عادات مثبت.

کاربرد سازمانی: افزایش بهره‌وری در محیط کار، تحویل به‌موقع پروژه‌ها و مدیریت وظایف چندگانه.

کاربرد در زندگی: ایجاد تعادل بین کار، خانواده و اوقات فراغت.

6- هدف گذاری و ایجاد انگیزه

هدف: تنظیم اهداف و حفظ انگیزه برای دستیابی به موفقیت‌های بلندمدت.

موضوعات:

طراحی اهداف SMART (مشخص، قابل اندازه‌گیری، دست‌یافتنی، واقع‌بینانه، زمان‌دار).

ایجاد انگیزه درونی با تمرکز بر ارزش‌ها و چشم‌انداز شخصی.

مدیریت موانع و شکست‌ها با رویکرد رشد (Growth Mindset).

ابزارهای بصری‌سازی اهداف (مثل Vision Board).

کاربرد سازمانی: هم‌راستا کردن اهداف فردی با اهداف سازمانی، افزایش تعهد به وظایف.

کاربرد در زندگی: دستیابی به رویاهای شخصی مثل سلامتی، تحصیل یا توسعه مهارت.

7- مدیریت استرس و تاب آوری

هدف: تقویت توانایی مقابله با چالش‌ها و بازگشت سریع از مشکلات.

موضوعات:

تکنیک‌های ذهن آگاهی (Mindfulness) و مدیتیشن برای کاهش استرس.

تمرینات تاب آوری (مانند بازسازی شناختی برای تغییر دیدگاه).

مدیریت فشارهای روانی در محیط‌های پرتنش (مثل ددلاین‌های کاری یا مشکلات خانوادگی).

ایجاد عادات سالم (خواب، تغذیه، ورزش) برای تقویت سلامت روان.

کاربرد سازمانی: حفظ آرامش در محیط‌های کاری پرفشار، بهبود عملکرد تحت فشار.

کاربرد در زندگی: مدیریت استرس‌های روزمره مثل مشکلات مالی یا خانوادگی.

8-هوش مالی شخصی و سازمانی

هدف: توسعه مهارت‌های مدیریت منابع مالی برای امنیت و رشد اقتصادی.

موضوعات:

بودجه‌بندی و برنامه‌ریزی مالی شخصی.

اصول پس‌انداز و سرمایه‌گذاری (مثل صندوق‌های سرمایه‌گذاری یا بازار سهام).

مدیریت بدهی و هزینه‌های غیرضروری.

درک مفاهیم مالی سازمانی (برای کارآفرینان یا مدیران).

کاربرد سازمانی: مدیریت بودجه پروژه‌ها، تخصیص منابع و تصمیم‌گیری مالی در سازمان.

کاربرد در زندگی: ایجاد امنیت مالی، برنامه‌ریزی برای آینده (مثل خرید خانه یا بازنشستگی).

9-مهارت‌های رهبری و کار تیمی

هدف: تقویت توانایی هدایت و همکاری در گروه‌ها برای دستیابی به اهداف مشترک.

موضوعات:

اصول رهبری تحول‌آفرین و انگیزشی.

مدیریت تیم‌های متنوع و حل تعارضات گروهی.

تقویت همکاری و ایجاد سینرژی در تیم.

تفویض اختیار و مدیریت وظایف تیمی.

کاربرد سازمانی: هدایت تیم‌ها، مدیریت پروژه‌ها و ایجاد فرهنگ سازمانی مثبت.

کاربرد در زندگی: هماهنگی در گروه‌های اجتماعی، خانوادگی یا داوطلبانه.