



پروژه مدرسه زندگی
Life school project

مدت زمان ارائه	شیوه ارائه	گروه هدف	اهداف	عناوین کارگاه ها و همایشهای عمومی	
اروزه ۸- ساعت ۶جلسه ۳ساعته	همایش کارگاه	کلیه افراد بزرگسال (۱۸سال به بالا)	<ul style="list-style-type: none">• آشنایی با مفهوم استرس• تاثیر استرس بر ابعاد مختلف سلامت• تاثیر استرس بر ارتباطات اجتماعی• راهبردهای مدیریت استرس	مدیریت استرس	۱.
اروزه ۳- ساعت ۲ جلسه ۱,۵ ساعته	همایش کارگاه	بزرگسال	<ul style="list-style-type: none">• عوامل موثر بر رضایت شغلی• چگونه می توان رضایت شغلی را در خود ایجاد کرد	رضایت شغلی	۲.
اروزه ۸- ساعت ۶جلسه ۳ساعته	همایش کارگاه	بزرگسال	<ul style="list-style-type: none">• شناسایی و معرفی ۹ تیپ• شخصیتی بر اساس علم انیگرام• تاثیر انیگرام در زندگی، روابط و موفقیت فردی - سازمانی	تیپ شناسی شخصیتی انیگرام	۳.
اروزه ۵- ساعت ۴جلسه ۱,۵ ساعته	همایش کارگاه	بزرگسال	<ul style="list-style-type: none">• هدف چیست؟• مبانی و اصول مهارت هدفگذاری• مدیریت استراتژیک در مهارت هدفگذاری• موانع رسیدن به هدف چیست و چگونه آنها را از پیش رو برداریم؟	مهارت هدف گذاری	۴.



پروژه مدرسه زندگی
Life school project

روزه-۳ ساعت ۲ جلسه ۱,۵ ساعته	همایش کارگاه	بزرگسال	<ul style="list-style-type: none">• نقشه ذهنی چیست؟ چگونه نقشه ذهنی بکشیم؟• عوامل تاثیر گذار در یک نقشه ذهنی کدامند؟	نقشه ذهنی Mind Map	۵.
روزه ۵ ساعت ۲ جلسه ۳ ساعته	همایش کارگاه	بزرگسال	<ul style="list-style-type: none">• دلبستگی و شکلگیری طرحواره ها• آشنایی با مراحل مختلف رشد خود• شناسایی عوامل موثر بر شخصیت• شناسایی صفات خطر ساز مرتبط با شخصیت• مکانیسم های دفاعی	شناسایی و بازسازی شخصیت	۶.
روزه ۵ ساعت ۳ جلسه ۱,۵ ساعته	همایش کارگاه	بزرگسال	<ul style="list-style-type: none">• آشنایی با مشخصات و تیپ شناسی شخصیتی MBTI• اشراف به مدل شخصیتی MBTI• تطبیق مؤلفهای شناخت فردی بر تیپ های شخصیتی MBTI	تیپ شناسی شخصیتی MBTI با رویکرد شناختی	۷.
روزه ۵ ساعت ۳ جلسه ۱,۵ ساعته	همایش کارگاه	بزرگسال	<ul style="list-style-type: none">• این « من » کیست؟• چگونه خود و ماموریت زندگیمان را بشناسیم؟• آیا میدانید در چه کارهایی خوب هستید؟	خود کاوی فردی و کشف استعدادهای ذاتی	۸.
روزه-۳ ساعت ۲ جلسه ۱,۵ ساعته	همایش کارگاه	بزرگسال	<ul style="list-style-type: none">• نقاط قوت و ضعف خود را میشناسید؟• چه برتری هایی نسبت به دیگران دارید؟ (به عنوان نمونه: مهارت، تحصیلات یا ارتباطات...)• چه کارهایی را بهتر از بقیه انجام می دهید؟• در مورد انجام چه کارهایی اعتماد به نفس لازم را ندارید و لذا ترجیح می دهید انجامشان ندهید؟	راهکارهای مدیریت نقاط قوت و ضعف فردی بر اساس الگوی W3	۹.



پروژه مدرسه زندگی
Life school project

۱۰.	کشف علائق، توانمندیها و ارزشهای فردی	<ul style="list-style-type: none"> • آیا شناخت استعدادها و تواناییها برای کسب موفقیت کافی است؟ • آیا شغل و یا رشته تحصیلی شما با علائق و توانمندیها یکتا در یک راستا است؟ • میدانید چگونه باید در کارهایی که برایشان اهمیت دارد بهترین باشید؟ 	بزرگسال	همایش کارگاه	۳ جلسه ۱٫۵ ساعته اروزه ۵ ساعت
۱۱.	مهارت تبدیل رویا به هدف	<ul style="list-style-type: none"> • آیا رویا دست یافتنی است یا تنها میلی است که اغلب به واقعیت نخواهد پیوست؟ • موفقیت هر فرد در گروه چه عواملی است؟ • آیا موفقیت ما در زندگی به معنای خوشبختیست؟ 	بزرگسال	همایش کارگاه	۲ جلسه ۱٫۵ ساعته اروزه ۳ ساعت
۱۲.	آشنایی با مفهوم رشد همه جانبه	<ul style="list-style-type: none"> • رشد همه جانبه چیست؟ • چگونه میتوان به رشد همه جانبه دست یافت • آفات رشد تک بعدی چیست 	بزرگسال	همایش کارگاه	۲ جلسه ۱٫۵ ساعته اروزه ۳ ساعت
۱۳.	رویکرد شناختی به ماتریس SWOT فردی	<ul style="list-style-type: none"> • آشنایی با مفهوم ماتریس SOWT • چگونه با رویکرد شناختی به ماتریس SOWT مشکلات فردی را مدیریت کنیم 	بزرگسال	همایش کارگاه	۲ جلسه ۱٫۵ ساعته اروزه ۳ ساعت
۱۴.	ذهن هوشیار و نیمه هوشیار	<ul style="list-style-type: none"> • ذهن هوشیار و نیمه هوشیار چیست؟ • کسب موفقیت با شناخت و مدیریت ذهن هوشیار و نیمه هوشیار • تصحیح الگوهای ذهنی اشتباه در زندگی روزمره 	بزرگسال	همایش کارگاه	۲ جلسه ۱٫۵ ساعته اروزه ۳ ساعت



پروژه مدرسه زندگی
Life school project

۲روزه_۵ساعت ۱۰جلسه،۵ساعته	همایش کارگاه	بزرگسال	<ul style="list-style-type: none">• آشنایی با کارکرد اجرایی• استفاده از کارکردهای اجرایی به صورت کاربردی و مسئله محور	کارکردهای اجرایی با الگوی شناختی	۱۵.
۱روزه_۳ساعت ۲جلسه،۵ساعته	همایش کارگاه	بزرگسال	<ul style="list-style-type: none">• مکانیسم های دفاعی چیست؟• نحوه ی تعامل صحیح با مکانیسمهای دفاعی به چه شکل است؟• چه کسانی از مکانیسمهای دفاعی استفاده می کنند؟	مکانیسم های دفاعی از بعد روانکاوی	۱۶.
۲روزه_۵ساعت ۱۰جلسه،۵ساعته	همایش کارگاه	بزرگسال	<ul style="list-style-type: none">• تعریف مهارت ده گانه با رویکرد شناختی• ارائه ی راهکار به منظور بهبود و توسعه ی مهارتهای ده گانه• استفاده از تمرین و الگوهای کاربردی برای آموزش مهارتها	مهارتهای ده گانه ی زندگی با رویکرد شناختی	۱۷.
۱روزه-۳ساعت ۲جلسه ۱،۵ ساعته	همایش کارگاه	بزرگسال	<ul style="list-style-type: none">• زبان بدن body language چیست ؟• اهمیت ارتباط غیر کلامی و زبان بدن• چگونه از زبان بدن برای کسب بهترین نتیجه در برخوردها و مذاکرات استفاده کنیم؟	زبان بدن	۱۸.
۱روزه-۳ساعت ۲جلسه ۱،۵ ساعته	همایش کارگاه	بزرگسال	<ul style="list-style-type: none">• بررسی جنبه های آسیب رسان در حوزه ی شناختی و خطاهای مرتبط با آن• بررسی رویکردهای تصحیح خطاهای شناختی	آسیب شناسی شناختی	۱۹.



پروژه مدرسه زندگی

Life school project

۲۰.	رفتار درمانی شناختی CBT	<ul style="list-style-type: none"> • رویکرد رفتار درمانی شناختی چیست؟ • رفتار درمانی شناختی در چه مواردی موثر است؟ • چه روشهایی در رفتار درمانی شناختی استفاده میشود؟ 	بزرگسال	همایش کارگاه	اروزه-۳ ساعت ۲ جلسه ۱,۵ ساعته
۲۱.	طراحی نقشه ی راه و برنامه ریزی دهه های پنج گانه ی زندگی	<ul style="list-style-type: none"> • تعیین استراتژی های متناسب با دهه های زندگی • بررسی مهارتهای مرتبط با هدف گذاری در دهه های پنج گانه • بررسی ارتباط حوزه ی نیاز ها و رشد همه جانبه متناسب با اهداف تعیین شده 	بزرگسال	همایش کارگاه	اروزه-۵ ساعت ۴ جلسه ۱,۵ ساعته
۲۲.	رفتار درمانی عقلانی هیجانی REBT	<ul style="list-style-type: none"> • رفتار درمانی عقلانی هیجانی چیست؟ • چگونه با خشم، اضطراب و افسردگی تان مقابله کنید؟ • چگونه بر هیجانات و رفتارمان مسلط شویم؟ 	بزرگسال	همایش کارگاه	اروزه-۳ ساعت ۲ جلسه ۱,۵ ساعته
۲۳.	درمان فراشناختی MCT	<ul style="list-style-type: none"> • درمان فراشناختی چیست؟ • ارائه ی تکنیک های فراشناختی برای مواجهه با شرایط گوناگون • استفاده از تمرین و الگوهای کاربردی در درمان فراشناختی 	بزرگسال	همایش کارگاه	اروزه-۳ ساعت ۲ جلسه ۱,۵ ساعته
۲۴.	مدل ارتباط و بیروسی VCM	<ul style="list-style-type: none"> • مدل ارتباط و بیروسی چیست؟ • چگونه در دیگران نفوذ کنید و موفق به ارتباط موثر شوید؟ • چگونه در مذاکراتان به نتایج مطلوب برسید؟ 	بزرگسال	همایش کارگاه	اروزه-۳ ساعت ۲ جلسه ۳ ساعته



پروژه مدرسه زندگی
Life school project

چهل ساعت ۲۰ جلسه ۲ ساعت	کارگاه	بزرگسال	<ul style="list-style-type: none">• شناخت خود• نحوه ی تحلیل ارتباطاتتان با خانواده و جامعه	تحلیل روابط متقابل (TA) (کودک درون، نوازش، من و تو، پیش نویس زندگی، بازیهای روانی)	۲۵.
۱ روزه ۳ ساعت ۴ جلسه ۸ ساعت	همایش کارگاه	بزرگسال	<ul style="list-style-type: none">• تشریح خشم• راههای برخورد با خشم	خشم	۲۶.
۱ روزه ۳ ساعت ۴ جلسه ۸ ساعت	همایش کارگاه	بزرگسال	<ul style="list-style-type: none">• آشنایی با مفهوم مکانیزم دفاعی• شناخت انواع آن• برخورد مناسب با مکانیزمهای دفاعی	مکانیزم های دفاعی	۲۷.
۱ روزه ۳ ساعت ۴ جلسه ۸ ساعت	همایش کارگاه	بزرگسال	<ul style="list-style-type: none">• بررسی انواع مهارتهای ارتباطی• چگونه ارتباط موثر برقرار کنیم	مهارتهای ارتباطی	۲۸.
(روزه-۲ساعت) ۲جلسه ۳ ساعته	همایش کارگاه	بزرگسال	<ul style="list-style-type: none">• علل ایجاد اضطراب چیست؟• چگونه با اضطراب خود مقابله کنید؟	اضطراب	۲۹.
۱ روزه ۳ ساعت	همایش	بزرگسال	<ul style="list-style-type: none">• بررسی علل انتخابها و هدف گذاریهای ناخود آگاه	راه تحمیلی	۳۰.



پروژه مدرسه زندگی

Life school project

روزه ۵_ساعت جلسه ۱,۵_ساعته	همایش کارگاه	بزرگسال	<ul style="list-style-type: none">• تبیین فرآیند کارآفرینی• تحلیل محیط کسب و کار• امکان سنجی و تدوین طرح تجاری کسب و کار• ارائه ی راهکارهایی برای اجرایی سازی طرح	الگوهای جدید کسب و کار	۳۱.
روزه ۵_ساعت جلسه ۱,۵_ساعته	همایش کارگاه	بزرگسال	<ul style="list-style-type: none">• مقدمه ای بر برنامه ریزی استراتژیک• ترسیم چشم انداز سازمان• فرهنگ سازمان و ارزش های بنیادین• تحلیل محیط عمومی و فرصت جویی• روش های پیش بینی و تحلیل محیط عمومی• تحلیل محیط پیرامونی در جستجوی فرصت ها• تحلیل داخلی ، قابلیت سنجی /یافتن گلوگاه ها• انواع استراتژی های اصلی و کاربردی	برنامه ریزی سازمانی و الگوهای مرتبط با آن	۳۲.
روزه ۵_ساعت جلسه ۱,۵_ساعته	همایش کارگاه	بزرگسال	<ul style="list-style-type: none">• مبانی کارآفرینی و تجاری سازی ایده• اصول کلی تدوین طرح کسب و کار• قوانین و مقررات تجاری سازی طرح• اصول و فنون مذاکره	تجاری سازی و حوزه ی کار آفرینی	۳۳.
روزه ۳_ساعت جلسه ۱,۵_ساعته	همایش کارگاه	بزرگسال	<ul style="list-style-type: none">• تعاریف مربیگری و منتورینگ• مهارت ها و ویژگی های منتور• اهداف و ویژگی های مربیگری و منتورینگ در سازمان ها	منتورینگ	۳۴.



پروژه مدرسه زندگی
Life school project

روزه ۳_ساعت ۲جلسه ۱,۵ساعته	همایش کارگاه	بزرگسال	<ul style="list-style-type: none"> • تعاریف کوچینگ • آموزش کوچینگ فردی و سازمانی • عنوان اهداف و ویژگی های کوچینگ در سازمان ها 	کوچینگ	.۳۵
روزه ۵ ساعت ۳جلسه ۱,۵ ساعت	همایش کارگاه	بزرگسال	<ul style="list-style-type: none"> • ویژگی های یک تیم موفق چیست؟ • نقشهای فردی در کار تیمی • مبانی علمی کار تیمی و استراتژی های مرتبط با آن • اشتباهات رایج در کار تیمی 	Team-working با رویکرد شناختی	.۳۶
چهل ساعت ۲۰جلسه ۱,۵ ساعت	کارگاه	بزرگسال	<ul style="list-style-type: none"> • تعریف مهارتهای نرم و انواع آن • تحلیل مهارتهای نرم و سخت و تفاوتهای آنها • آموزش مهارتهای نرم در حوزه ی فردی و سازمانی و راهکارهای ارتقاء آن 	مهارت های نرم در سازمان (Soft skills)	.۳۷
روزه ۳_ساعت ۲جلسه ۱,۵ساعته	همایش کارگاه	بزرگسال	<ul style="list-style-type: none"> • تفاوت تفکر استراتژیک و سیستمی چیست؟ • تاثیر تفکر استراتژیک و سیستمی در زندگی فردی و کاری افراد • روشهای برنامه ریزی استراتژیک با الگوی تفکر سیستمی و استراتژیک 	تفکر استراتژیک و سیستمی	.۳۸
روزه ۵- ساعت ۴جلسه ۱,۵ ساعته	همایش کارگاه	بزرگسال	<ul style="list-style-type: none"> • انواع سبکهای یادگیری • معرفی هوشهای چندگانه • ارائه ی راهکارهایی برای بهبود روند یادگیری 	آشنایی با سبکهای یادگیری با رویکرد شناختی	.۳۹



پروژه مدرسه زندگی
Life school project

روزه-۵ ساعت ۴جلسه ۱,۵ ساعته	همایش کارگاه	بزرگسال	<ul style="list-style-type: none"> • شخصیت و رفتارشناسی در اصول مذاکره • زبان بدن در مذاکره • طراحی استراتژی مذاکره براساس الگوهای روانشناسی 	روانشناسی مذاکره با رویکرد شناختی	.۴۰
روزه-۳ ساعت ۲جلسه ۱,۵ ساعته	همایش کارگاه	بزرگسال	<ul style="list-style-type: none"> • تیپ شناسی سازمانی و انواع آن • کاربرد تیپ شناسی شخصیتی در بهبود ارتباطات بین فردی سازمانی 	تیپ شناسی سازمانی	.۴۱
روزه_۳ ساعت ۲جلسه ۱,۵ ساعته	همایش کارگاه	بزرگسال	<ul style="list-style-type: none"> • تحلیل ماتریس SWOT • کاربرد تجزیه و تحلیلی SWOT • استراتژی های مبتنی بر تحلیل SWOT 	SWOT سازمانی با رویکرد شناختی	.۴۲
روزه_۵ ساعت ۱۲جلسه ۱,۵ ساعته	همایش کارگاه	بزرگسال	<ul style="list-style-type: none"> • طراحی مدل کسب و کار • طراحی استراتژی های کسب و کار • طراحی برنامه بازار • طراحی برنامه عملیات • طراحی برنامه سازمانی و طرح تجاری 	طراحی الگوهای کسب و کار سازمانی	.۴۳
روزه_۳ ساعت ۳جلسه ۱,۵ ساعته	همایش کارگاه	بزرگسال	<ul style="list-style-type: none"> • طراحی مدل ارائه بر اساس الگوی TED • مهارت های عمومی در ارائه تأثیرگذار • پیاده سازی الگوهای TED از طریق Play role 	مهارت پرزنتیشن با رویکرد TED	.۴۴
روزه_۵ ساعت ۵جلسه ۱,۵ ساعته	همایش کارگاه	بزرگسال	<ul style="list-style-type: none"> • آشنایی با اصول علم ژنتیک • آشنایی با اختلالات ژنتیکی و تأثیر آن بر الگوی رفتاری • بررسی رابطه شخصیت با رفتار و ژنتیک 	شخصیت؛ رفتار و ژنتیک	.۴۵



پروژه مدرسه زندگی
Life school project

روزه ۳ ساعت ۳ جلسه ۱,۵ ساعته	همایش کارگاه	بزرگسال	<ul style="list-style-type: none">آموزش مهارتهای ارتباط مؤثر با مشتری	مدیریت ارتباط با مشتری	۴۶
روزه ۳ ساعت ۳ جلسه ۱,۵ ساعته	همایش کارگاه	بزرگسال	<ul style="list-style-type: none">آموزش مهارتهای برگزاری موفق جلسات از طریق الگوهای شناختی	نحوه مدیریت جلسات با رویکرد شناختی	۴۷
روزه ۵ ساعت ۶ جلسه ۱,۵ ساعته	همایش کارگاه	بزرگسال	<ul style="list-style-type: none">بررسی روشهای شناختی حل مسأله و تصمیم گیری در بعد فردی و سازمانیارائه راهکارهای کاربردی و علمی در حل مسأله و تصمیم گیری	مهارت حل مسأله و تصمیم گیری با رویکرد شناختی	۴۸
روزه ۳ ساعت ۵ جلسه ۱,۵ ساعته	همایش کارگاه	بزرگسال	<ul style="list-style-type: none">بحث در حوزه های روانشناسی به زبان انگلیسیمهارت آموزی همزمان در حوزه ی زبان انگلیسی ؛ توانمندی ارائه و موضوعات مرتبط روانشناسی	ESP (جلسات آموزشی درحوزه های روانشناسی به زبان انگلیسی)	۴۹
روزه ۳ ساعت ۵ جلسه ۱,۵ ساعته	همایش کارگاه	بزرگسال	<ul style="list-style-type: none">بررسی مهارتهای مذاکره به زبان انگلیسیآشنایی با ساختار های رایج در مذاکرات	صفر تا صد مذاکرات به زبان انگلیسی	۵۰