



پروژه مدرسه زندگی
Life school project

اهداف دوره	تعداد جلسات	زمان بندی کارگاه	نام کارگاه	ردیف
<ul style="list-style-type: none">• آیا رویا دست یافتنی است یا تنها میلی است که اغلب به واقعیت نخواهد پیوست؟• چگونه میتوان رویاها را به اهداف تبدیل کرد؟• باز تعریف پنج مفهوم پایه	۲	۳ ساعت	DASH P	۱
<ul style="list-style-type: none">• این « من » کیست؟• چگونه خود و ماموریت زندگیمان را بشناسیم؟• آیا میدانید در چه کارهایی خوب هستید؟	۴	۶ ساعت	W3 (ارزش، توانایی، علایق)	۲
<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	۱۰	۱۵ ساعت	MBTI جامع با رویکرد شناختی	۳
<ul style="list-style-type: none">• دلپستگی و شکلگیری طرحواره ها• آشنایی با مراحل مختلف رشد خود• شناسایی عوامل موثر بر شخصیت	۴	۶ ساعت	طرحواره و فراشناخت	۴



پروژه مدرسه زندگی
Life school project

<ul style="list-style-type: none">• نقاط قوت و ضعف خود را میشناسید؟• چه برتری‌هایی نسبت به دیگران دارید؟ (به عنوان نمونه: مهارت، تحصیلات یا ارتباطات...)• چه کارهایی را بهتر از بقیه انجام می‌دهید؟	۲	۳ ساعت	SWOT فردی	۵
<ul style="list-style-type: none">• ذهن هوشیار و نیمه هوشیار چیست؟• شناخت و مدیریت ذهن هوشیار و نیمه هوشیار• تصحیح الگوهای ذهنی اشتباه در زندگی روزمره	۲	۳ ساعت	Conscious/Subconscious Mind	۶
<ul style="list-style-type: none">• کسب درک درست از اهداف• چگونگی به کارگیری توانمندیها در راستای اهداف• تفکیک اهداف خوب از بد• مدیریت استراتژیک در تعیین اهداف	۲	۳ ساعت	Goal Setting	۷



پروژه مدرسه زندگی
Life school project

<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	۳	۴,۵ ساعت	Personal planning	۸
<ul style="list-style-type: none">• تعریف کامل و کمال گرایی• بررسی آفات کامل گرایی• راهکارها و نحوه ی مدیریت کامل و کمال گرایی• مقایسه ی رابطه ی کامل و کمال گرایی	۲	۳ ساعت	کامل گرایی و کمال گرایی	۹
<ul style="list-style-type: none">• چیست Auto Pilot Mind• فعالیت مغز در حالت خود کار و غیر خود کار به چه شکلی است؟• بیان عملکرد ذهن در حالت خود کار• بیان ارتباط بین مدیریت ذهن و عملکرد افراد	۲	۳ ساعت	Auto Pilot Mind	۱۰



پروژه مدرسه زندگی
Life school project

اهداف دوره	تعداد جلسات	زمان بندی کارگاه	نام کارگاه	ردیف
Life skills				
<ul style="list-style-type: none">• اهمیت و ضرورت خود آگاهی چیست؟• بررسی مولفه های مهارت خود آگاهی• عوامل موثر در دستیابی به خود آگاهی• موانع رسیدن به خود آگاهی	۲	۳ ساعت	خود آگاهی	۱
<ul style="list-style-type: none">• روش و مراحل علمی برخورد با مسئله• اولویت بندی کردن مسائل و تأثیر آن در چگونگی حل مسائل• پیدا کردن راه حل های مختلف در حل مسئله	۲	۳ ساعت	حل مسئله	۲
<ul style="list-style-type: none">• شناخت تفکر خلاق• مهارت طوری دیگر اندیشیدن• ارائه ی نکات مهم و کاربردی در حوزه ی تفکر خلاق	۲	۳ ساعت	تفکر خلاق	۳
<ul style="list-style-type: none">• شناخت تفکر نقاد• ارائه ی راهکارهای تقویت تفکر انتقادی• ارائه ی نکات مهم و کاربردی در حوزه ی تفکر نقاد	۲	۳ ساعت	تفکر نقاد	۴



پروژه مدرسه زندگی
Life school project

<ul style="list-style-type: none">• مدیریت صحیح استرس• نحوه ی کنترل و برخورد با آن• ارائه ی راهکارهایی به منظور جهت دهی مثبت به استرس	۲	۳ ساعت	مدیریت استرس	۵
<ul style="list-style-type: none">• بررسی تفاوت های بین فردی و تأثیر آن در برقراری روابط همدلانه• آموزش راههای رسیدن به همدلی• ارائه ی راههای دستیابی به هماهنگی با دیگران	۲	۳ ساعت	همدلی	۶
<ul style="list-style-type: none">• مفهوم ارتباط مؤثر• بررسی انواع مدل‌های ارتباطی• نکات مهم در تأثیرگذاری و برقراری روابط صمیمانه با دیگران	۲	۳ ساعت	ارتباط مؤثر	۷
<ul style="list-style-type: none">• بیان انواع مهارت‌های ارتباطی همراه با کاربرد آنها• بررسی نکات مهم در برقراری روابط مناسب با دیگران• آموزش مهارت های سازگاری با دیگران	۲	۳ ساعت	ارتباط میان فردی	۸



پروژه مدرسه زندگی
Life school project

<ul style="list-style-type: none"> • ارائه ی راهکارهای مدیریت هیجان • آشنایی با هیجانات مثبت و منفی • نحوه ی برخورد صحیح با هیجانات (متناسب با شرایط) 	۲	۳ ساعت	مدیریت هیجان	۹
<ul style="list-style-type: none"> • آشنایی با مراحل تصمیم‌گیری و انواع مدل‌های آن • شناسایی تفاوت‌های تصمیم‌گیری و حل مسئله • بررسی عوامل بازدارنده تصمیم‌گیری • ارائه ی نکاتی اجرایی به منظور تصمیم‌گیری آسان 	۲	۳ ساعت	تصمیم‌گیری	۱۰
Executive function				
<ul style="list-style-type: none"> • انجام صحیح کارها در بازه زمانی معین • الگوهای استفاده ی بهینه از وقت • شناخت عوامل تضییع وقت 	۳	۴/۵ ساعت	مدیریت زمان	۱۱
<ul style="list-style-type: none"> • توانایی ایجاد و بسط استرژی‌ها برای تکمیل یک کار • مراحل صحیح برنامه ریزی موثر • آموزش تفکرهای مرتبط با برنامه ریزی صحیح و کاربردی 	۳	۴/۵ ساعت	برنامه ریزی	۱۲



پروژه مدرسه زندگی
Life school project

<ul style="list-style-type: none">• آموزش توانایی بکارگیری الگوی سیستماتیک برای دستیابی به هدف• آشنایی با انواع سازماندهی• بررسی اصول سازماندهی در زندگی فردی و سازمان	۳	۴/۵ ساعت	سازماندهی	۱۳
<ul style="list-style-type: none">• توانایی انطباق و تغییر روش‌ها برای رسیدن به هدف .• بررسی انواع مدل‌های انعطاف پذیری به صورت فردی و سازمانی	۳	۴/۵ ساعت	انعطاف پذیری	۱۴
<ul style="list-style-type: none">• بررسی الگوها و پیش فرض‌های ذهنی خود از طریق فراشناخت• بررسی ارتباط فراشناخت با نحوه عملکرد افراد• آشنایی با راهبرد های شناختی و فرا شناختی	۳	۴/۵ ساعت	فراشناخت	۱۵
<ul style="list-style-type: none">• بررسی توانمندیهای مرتبط با رفتار مسوولانه• درک و قبول مسوولیت درحوزه ی فردی و سازمانی• بررسی محدودیتها و حدود مسوولیت پذیری	۳	۴/۵ ساعت	مسئولیت پذیری	۱۶



پروژه مدرسه زندگی
Life school project

<ul style="list-style-type: none">• تعریف حافظه ی کاری• آشنایی با عملکرد فیزیولوژیک آن در مغز• بیان تفاوت انواع حافظه با حافظه ی کاری• چگونگی استفاده ی صحیح از حافظه ی کاری و تقویت آن	۳	۴/۵ ساعت	حافظه کاری	۱۷
<ul style="list-style-type: none">• چگونگی ارزیابی عملکردی فردی• آشنایی با فرآیند خود تنظیمی• شناخت عوامل مؤثر در تقویت خود تنظیمی	۳	۴/۵ ساعت	خودتنظیمی	۱۸
<ul style="list-style-type: none">• اهمیت مدیریت هیجان• ارائه ی راهکارهای برخورد صحیح با هیجانات مثبت و منفی• افزایش توانایی مدیریت احساسات فردی ؛ تصمیم گیری مناسب و تکمیل تکالیف فردی – سازمانی	۳	۴/۵ ساعت	مدیریت هیجان	۱۹
<ul style="list-style-type: none">• توانایی حفظ تمرکز و توجه در حضور عوامل مزاحم• شناسایی عوامل مزاحم در تمرکز• ارائه ی راهکارهای افزایش تمرکز	۳	۴/۵ ساعت	افزایش تمرکز	۲۰



پروژه مدرسه زندگی
Life school project

اهداف دوره	تعداد جلسات	زمان بندی کارگاه	نام کارگاه	ردیف
<ul style="list-style-type: none">ویژگی های یک تیم موفق چیست؟نقشهای فردی در کار تیمیمبانی علمی کار تیمی و استراتژی های مرتبط با آناشتباهات رایج در کار تیمی	۲	۳ ساعت	Hollands Codes	۱
Soft Skills				
<ul style="list-style-type: none">مراحل اساسی در حل مسئلهمراحل و انواع تصمیم گیریحل مسئله و تصمیم گیری در شرایط دشوارارائه ی راهکارهای عملیاتی در برخورد با مشکلات	۲	۳ ساعت	مهارت حل مسئله و تصمیم گیری	۲
<ul style="list-style-type: none">حذف باور های غلط در مورد خلاقیت و جایگزینی باورهای صحیحبرای خلاقیت به چه چیزهایی نیاز داریمتنظیمات ذهنی به منظور افزایش خلاقیتارائه ی تکنیکهای خلاقیت	۲	۳ ساعت	خلاقیت و نوآوری	۳



پروژه مدرسه زندگی
Life school project

<ul style="list-style-type: none">• مفهوم تفکر استراتژیک• ویژگیهای تفکر استراتژیک• طراحی استرژژی متناسب با موقعیت به کمک تفکر استراتژیک• تفاوت سبک تفکر استراتژیک با دیگر سبکهای فکری	۴	۶ ساعت	تفکر استراتژیک	۴
<ul style="list-style-type: none">• مفهوم سیستم و تفکر سیستمی• تفاوت سبک تفکر سیستماتیک با دیگر سبکهای فکری• رویارویی با مسائل به کمک تفکر سیستمی	۳	۴,۵ ساعت	تفکر سیستمی	۵
<ul style="list-style-type: none">• آماده سازی محتوا به منظور ارائه• سازماندهی و نظم دهی به روند ارائه• بررسی نقاط قوت و ضعف در ارائه های معمول• آموزش تکنیک و مهارتهای انجام ارائه ای موثر	۲	۳ ساعت	مهارت ارائه ی موثر	۶
<ul style="list-style-type: none">• شناخت صحیح از شخصیت افراد در تیم• اصول تیم سازی• اهمیت کار تیمی• اشتباهات رایج در کار تیمی	۲	۳ ساعت	مهارت کار تیمی	۷



پروژه مدرسه زندگی
Life school project

<ul style="list-style-type: none"> • الگوهای صحیح شناختی در برخورد با موقعیت های مختلف • بررسی خطاهای شناختی در زندگی روزمره • ارائه راهکارهای مؤثر جهت افزایش انعطاف و انطباق پذیری شناختی 	۲	۳ ساعت	انعطاف و انطباق پذیری شناختی	۸
<ul style="list-style-type: none"> • ارتقا و بهینه سازی رفتار اجتماعی • مهارت های ارتباط بین فردی • بومی سازی مهارت های ارتباطی 	۲	۳ ساعت	برقراری ارتباط و نفوذ در دیگران	۹
<ul style="list-style-type: none"> • تعریف مربی گری • آموزش مهارت های مورد نیاز مربیگری در حوزه ی فردی و سازمانی • بیان نکات مهم در مربیگری اثر بخش 	۲	۳ ساعت	مهارت مربی گری	۱۰
<ul style="list-style-type: none"> • مدیریت شرایط دشوار در راستای اهداف • راهکارهای موثر کنترل احساسات در شرایط دشوار • مدیریت فردی و سازمانی بحران 	۲	۳ ساعت	مدیریت بحران	۱۱
<ul style="list-style-type: none"> • علائم و نشانه های مدیریت ضعیف زمان • معرفی عوامل اتلاف وقت • راهکارهای بهینه سازی استفاده از زمان 	۲	۳ ساعت	مدیریت زمان	۱۲



پروژه مدرسه زندگی
Life school project

<ul style="list-style-type: none">• انواع مدل‌های ارتباطی• ارائه‌ی بهترین و تاثیر گذارترین راهکارها به منظور ارتباط و تاثیر بر مشتری• برقراری ارتباط موثر	۲	۳ ساعت	مهارت ارتباط با مشتری	۱۳
<ul style="list-style-type: none">• روانشناسی اصول مذاکره• بررسی سبک‌های گوناگون مذاکره• تاکتیک‌های افزایش توانمندی در مذاکرات	۲	۳ ساعت	مذاکره	۱۴
<ul style="list-style-type: none">• مقدمه‌ای بر برنامه ریزی استراتژیک• ترسیم چشم انداز سازمان• فرهنگ سازمانی و ارزش‌های بنیادین• تحلیل محیط عمومی و فرصت جویی• روش‌های پیش‌بینی و تحلیل محیط عمومی• تحلیل داخلی، قابلیت‌سنجی/یافتن گلوگاه‌ها• انواع استراتژی‌های اصلی و کاربردی	۲	۳ ساعت	Organizational Planning	۱۵
<ul style="list-style-type: none">• تحلیل ماتریس SWOT• کاربرد تجزیه و تحلیل SWOT• استراتژی‌های مبتنی بر تحلیل SWOT سازمانی	۲	۳ ساعت	Organizational SWOT	۱۶



پروژه مدرسه زندگی
Life school project

<ul style="list-style-type: none">تشریح خشمراههای برخورد با خشمرویکرد روان پویشی در مدیریت خشم	۴	۲ ساعت	مدیریت خشم (با رویکرد روان پویشی)	۱۷
<ul style="list-style-type: none">علل ایجاد اضطرابچگونه با اضطراب خود مقابله کنیم؟رویکرد روان پویشی در مدیریت اضطراب	۳	۲ ساعت	مدیریت اضطراب (با رویکرد روان پویشی)	۱۸
<ul style="list-style-type: none">آشنایی با روشهای روان درمانی دکتر دوانلو	۳	۲ ساعت	آشنایی با روان پویشی (DISTDP)	۱۹
<ul style="list-style-type: none">رهبری مثبت گرا چیست؟تحلیل راهبردهای رهبری مثبت گراارتباط رهبری مثبت گرا با دیگر سبکهای رهبری	۲	۲ ساعت	رهبری مثبت گرا با رویکرد شناختی	۲۰
<ul style="list-style-type: none">سرمایه روانشناختی چیست؟بررسی فرآیندهای شناختی چشم انداز سرمایه ی روان شناختیفرآیندهای شناختی چگونه میتوان در پیشرفت از رویکرد روانشناختی بهره گرفت	۲	۲ ساعت	مدیریت منابع روانشناختی در توسعه ی فردی و سازمانی	۲۱