



موسسه کوچینگ و راه بری

موسسه آموزشی

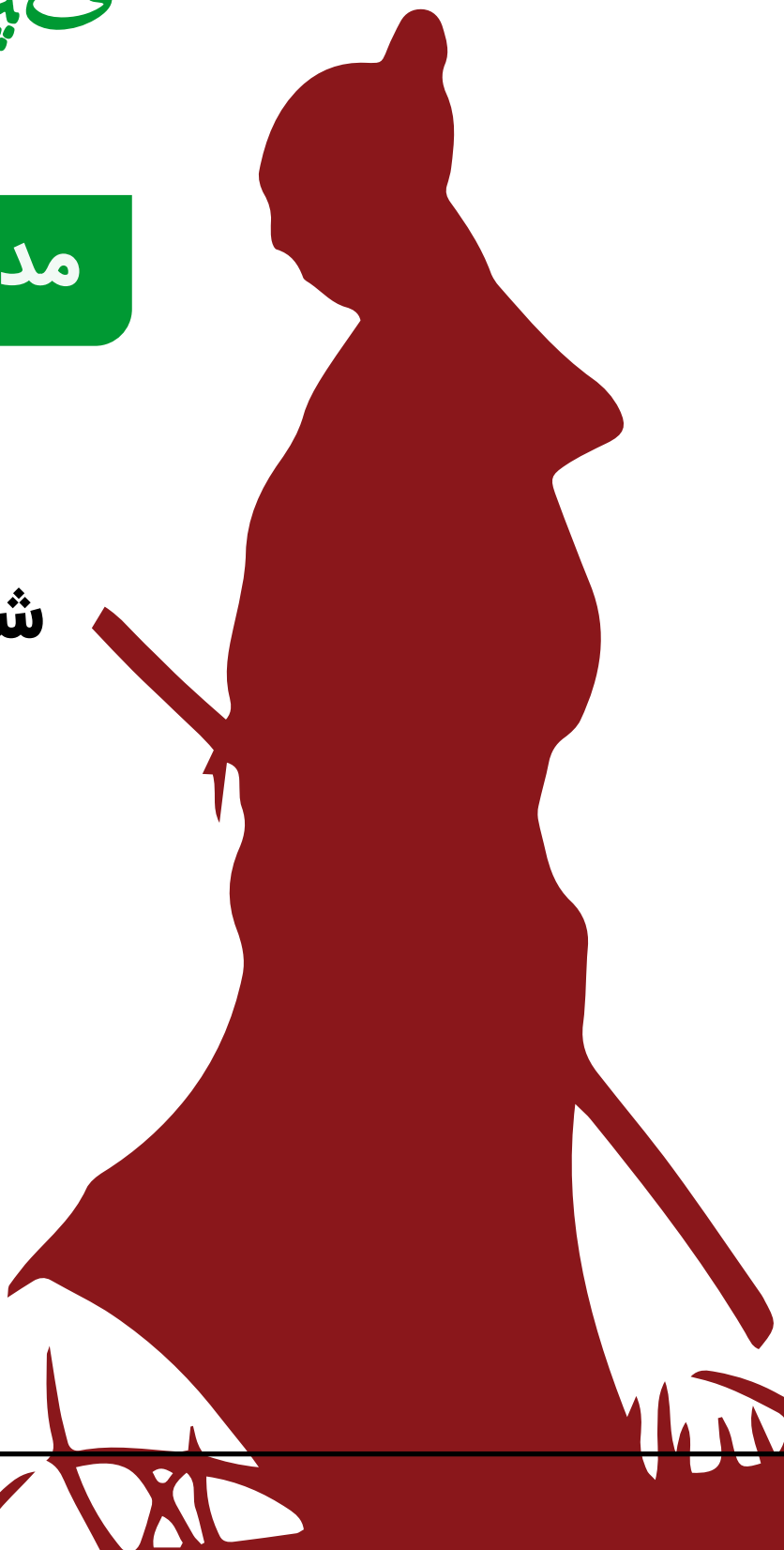
مدرسه سلحشوری

سطح اول

شایستگی‌های زندگی سلحشورانه

امیر پهلونژاد

۱۳۹۹



فلسفه مدرسه سلحشوری

“

زندگی کارزاری است غیر قابل پیش بینی که فقط یک بار فرصت حضور سلحشوران در آن را داریم.

”

“

زندگی یا یک سفر اکتشافی سلحشوران است و یا هیچ نیست.
هلن کلر

”



شاید زندگی سلحشورانه (شجاعانه) انتخاب همه نباشد، اما آنهایی که انتخاب می کنند مانند یک سلحشور، شجاعانه زندگی کنند، تجربه کاملاً منحصر بفرد و متفاوتی از زندگی را برایمان نقل می کنند. شجاعت یعنی، به دل تاریکی و ترس زدن و عبور کردن از آن و تبدیل شدن به نسخه‌ای جدید از خود.

این یعنی شجاعت پذیرش کاستی‌های خود، شجاعت تغییر نگرش و دیدگاه خود، و شجاعت یادگیری مستمر و مسئولانه زیستن.

شجاعت کشف ارزش‌ها و زندگی کردن بر آن اساس و ترسیم چشم انداز و یافتن مأموریت شخصی. شجاعت دل به دریا زدن و انتخاب هدف‌های بزرگ و معنادار و پایداری داشتن و به سمت هدف حرکت کردن. شجاعت نرسیدن یا ترک کردن هدف، و دوباره برخاستن و انتخاب هدف جدید و تلاش کردن دوباره.

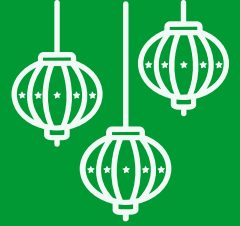
شجاعت منفعل نبودن و جرات داشتن و صدا داشتن. شجاعت اشتباه کردن و پذیرش آن، و رو به رو شدن با ترس‌های خود و شجاعت بزرگ شدن. شجاعت حل مسائل زندگی و تصمیم‌گیری‌های سخت. شجاعت پذیرش تفاوت‌ها و هیجاناتی که دوستشان نداریم و کنار آمدن و مدیریت کردن خشم خود. شجاعت. شجاعت رو به رو شدن با دیگری، حرف زدن و حل کردن مسائل به شکلی سازنده و تغییر کردن برای ما شدن بجای من بودن.

و شجاعت شکاندن عادت‌های نامتعادل و ناسالم و رفتن و جنگیدن برای داشتن یک زندگی متعادل لذتبخش و معنادار.

مدرسه سلحشوری جایی است که قرار است در آن آئین سلحشوری (و شجاعت) را در چارچوب نیازمندی‌های «زندگی امروز» بیاموزید و تمرین کنید.



این دوره جامع توانمندسازی در سه سطح برگزار می‌شود. در طی این سه سطح، شایستگی‌های زندگی سلحشورانه، شیوه تفکر و عمل سلحشورانه، و در نهایت، فضیلت‌های سلحشوری ارائه خواهد شد. اینها موضوعاتی هستند که هر انسان سلحشوری برای زندگی کردن و نیک‌زیستی در این زمانه پیچیده، به آن بسیار نیاز خواهد داشت.



مدرسه سلحشوری (سطح اول):

شایستگی‌های زندگی سلحشورانه

این دوره جامع بصورت کاملا استاندارد و نوین به شیوه «آموزش از راه دور*» اجرا می‌شود. سطح اول این دوره، ۱۷۵ ساعت است که در ۳۵ هفته و در طی ۹ ماه انجام می‌شود. دانش‌پذیران در طی ۶ ماه فرصت کافی خواهند داشت تا درس‌ها را یاد بگیرند و تمرین‌ها و تکالیف را انجام بدهند. دانش‌پذیرانی که تمایل داشته باشند، می‌توانند انتخاب کنند که در طی این ۹ ماه، ماهی یک روز، با مربی و طراح این دوره، جلسات رفع اشکال و پرسش و پاسخ گروهی داشته باشند.

امیر پهلونژاد، مربی و طراح این دوره جامع است. او دارای سه گواهینامه بین‌المللی کوچینگ زندگی و سازمانی از اتریش، آلمان و آمریکا و دارای مدرک کارشناسی ارشد مشاوره است. او مربی دوره‌های پایه و عضو هیئت علمی موسسه بین‌المللی ویلیام گلسر و دارای گواهینامه رسمی Foundations of Positive Psychology Specialization زیر نظر دانشگاه پنسیلوانیا است.



امیر پهلونژاد به همراه دکتر علی صاحبی، تاکنون این کتاب‌ها را تألیف و ترجمه کرده است:

- کوچینگ زندگی (خودشکوفایی در سایه راه بری شخصی) - نشر اندیشه احسان
- به پا خاستن برای انسانیت - نشر دانژه
- کوچینگ کارکنان (بیدارسازی و هدایت انگیزه کارکنان) - نشر اندیشه احسان (زیر چاپ)
- داشتن یا شدن (بسوی زندگی متعادل) - نشر اندیشه احسان (زیر چاپ)

ایشان در کنار ترجمه و تألیف، کارگاه‌های آموزشی بسیاری در حوزه راه‌بری، شایستگی‌های زندگی، کوچینگ و واقعیت‌درمانی طراحی و اجرا کرده است. او همچنین مدیر برنامه‌های گواهینامه بین‌المللی حرفه‌ای کوچینگ (زندگی و سازمانی) و تربیت کوچ است. ایشان در مدیریت و مشاوره منابع انسانی نیز دارای تجربه طولانی است. لطفاً برای اطلاعات بیشتر به رزومه ایشان مراجعه کنید.

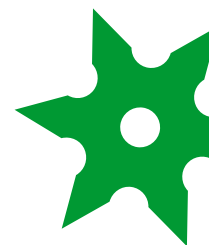
* آموزش مجازی یا از راه دور بیش از دو دهه است که در دنیای پیشرفته بطور جدی در حال استفاده است. آموزش مجازی و از راه دور، استفاده از فناوری اطلاعات برای دسترسی به منابع، محتواهای آموزشی، و برگزاری غیرحضوری جلسات آموزشی بصورت آنلاین و/یا آفلاین است. در این شیوه مدرن، آموزش به صورت از راه دور و با استفاده از بسترهای الکترونیکی و کامپیوتری انجام می‌شود و نیازی نیست تا مربی و دانش‌پذیر به صورت فیزیکی و همزمان در یک مکان خاص حضور داشته باشند. در این شیوه، محتوای آموزشی (اسلاید، فایل‌های صوتی، ویدئو، فایل‌های متنی) با یک طراحی کاملاً هدفمند، از طریق بسترهای الکترونیکی در اختیار دانش‌پذیر قرار داده می‌شود. در فایل پیوست، با مزایای این شیوه آموزشی نوین آشنا شوید.



شیوه حرکت دانش‌پذیر در طول دوره

در شیوه آموزش از راه دور، ارائه درس‌ها و تمرین‌ها بصورت هفتگی تقسیم‌بندی و بودجه‌بندی شده است. دانش‌پذیر برای مطالعه و تکمیل هر هفته آموزشی، حدوداً به ۳ الی ۵ ساعت زمان نیاز دارد. هر فرد می‌تواند بر اساس توانمندی خود و میزان وقتی که برای این کار اختصاص می‌دهد، هر هفته آموزشی را در کمتر از یک هفته تقویمی نیز به پایان برساند و به هفته آموزشی بعدی برود. دانش‌پذیر می‌تواند بر اساس سرعت خود، در کمتر از ۹ ماه پیش‌بینی شده نیز دوره را تکمیل کند.

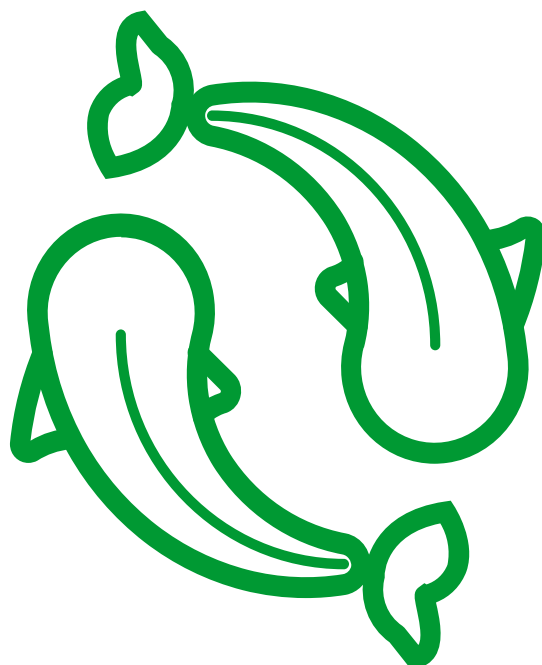
سیلابس کارگاه‌های راه‌بری و اثربخشی شخصی



زمان (هفته)	موضوع	کارگاه
۱	ارزیابی شیوه‌های نگرش و درون‌مایه‌های آن	شیوه‌های نگرش (۲ هفته - ۱۰ ساعت)
۱	تغییر شیوه نگرش	
۱	رفتار مسئولانه	رفتار و زندگی مسئولانه (۴ هفته - ۲۰ ساعت)
۱	جنبه‌های مسئولیت‌پذیری: مسئولیت‌پذیری فردی	
۱	جنبه‌های مسئولیت‌پذیری: مسئولیت‌پذیری اجتماعی	
۱	روش‌های مسئولیت پذیرتر شدن	
۱	هویت و کشف ارزش‌ها و اصول	راه‌بری و اثربخشی شخصی (۶ هفته - ۳۰ ساعت)
۱	کشف توانمندی‌های ذاتی شخصی	
۱	ترسیم چشم‌انداز و مأموریت شخصی	
۱	هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی هوشمند (هدف‌گذاری متعادل و مدیریت موانع)	
۱	سازماندهی شخصی (مدیریت‌زمان و استرس)	
۱	اثربخشی شخصی (تعهد داشتن، آمادگی ذهنی و توسعه مستمر داشتن)	
۱	خود-ارزیابی و تحلیل مسأله (گام اول و دوم)	حل مسأله و تصمیم‌گیری (۴ هفته - ۲۰ ساعت)
۱	تحلیل مسأله (گام سوم)	
۱	حل مسأله و تصمیم‌گیری (گام چهارم و پنجم)	
۱	حل مسأله و تصمیم‌گیری (گام ششم و هفتم)	
۱	تعریف و زیست‌شناسی خشم و سبک‌ها و ریشه‌های خشم	مدیریت خشم و ذهن آگاهی (۲ هفته - ۱۰ ساعت)
۱	مهارت مدیریت و کنترل خشم و ذهن آگاهی	
۱	خود ارزیابی سبک زندگی خود	سبک زندگی متعادل (۵ هفته - ۲۵ ساعت)
۱	تعادل اول: تعادل اولویت	
۱	تعادل دوم: تعادل نگرش	
۱	تعادل سوم: تعادل هدف	
۱	سیستم ۹ قدمی متعادل کردن زندگی خود	

سیلابس کارگاه‌های راهبری بین‌فردی

زمان (هفته)	موضوع	کارگاه
۱	درک چهار سبک رفتاری، موانع اجتماعی جرات‌مداری، موانع باوری جرات‌مداری	رفتار جرات‌مندانه (جرات‌مداری) (۶ هفته - ۳۰ ساعت)
۱	باورهای جرات‌مداری، آماده شدن برای تغییر	
۱	جرات‌مدار شدن: رفتارهای غیر کلامی جرات‌مدار، اظهار نظر کردن جرات‌مدارانه	
۱	جرات‌مدار شدن: دریافت و ارائه بازخورد مثبت	
۱	جرات‌مدار شدن: دریافت و ارائه بازخورد منفی/اصلاحی	
۱	جرات‌مدار شدن: «نه» جرات‌مدارانه، درخواست کردن جرات‌مدارانه	
۱	طبیعت تعارض، ابعاد تعارض	
۱	خواسته‌ها (اهداف) در تعارض	
۱	ساختار تعارض (قدرت)، سبک‌های ارتباطی در تعارضات بین‌فردی	
۱	هیجان‌ات در تعارض	
۱	ترسیم و تحلیل تعارض	
۱	ترسیم و تحلیل تعارض	
۱	ترسیم و تحلیل تعارض	



برنامه هفتگی جلسات آموزشی سطح اول مدرسه سلحشوری

شماره هفته	عنوان جلسه آموزشی در هفته آموزشی	عنوان دوره
۱	ارزیابی شیوه‌های نگرش و درون‌مایه‌های آن	۱- شیوه‌های نگرش
۲	تغییر شیوه نگرش	
۳	رفتار مسئولانه	۲- رفتار و زندگی مسئولانه
۴	جنبه‌های مسئولیت‌پذیری: مسئولیت‌پذیری فردی	
۵	جنبه‌های مسئولیت‌پذیری: مسئولیت‌پذیری اجتماعی	
۶	روش‌های مسئولیت پذیرتر شدن	
۷	هویت و کشف ارزش‌ها و اصول	۳- راه بری و اثربخشی شخصی
۸	کشف توانمندی‌های ذاتی شخصی	
۹	ترسیم چشم انداز و ماموریت شخصی	
۱۰	هدفگذاری و برنامه‌ریزی هوشمند (هدفگذاری متعادل و مدیریت موانع)	
۱۱	سازماندهی شخصی (مدیریت زمان و استرس)	
۱۲	اثربخشی شخصی (تعهد داشتن، آمادگی ذهنی و توسعه مستمر داشتن)	
۱۳	درک چهار سبک رفتاری، موانع اجتماعی جرات‌مداری، موانع باوری جرات‌مداری	۴- رفتار جرات‌مندانه (جرات‌مداری)
۱۴	باورهای جرات‌مداری، آماده شدن برای تغییر	
۱۵	جرات‌مدار شدن: رفتارهای غیر کلامی جرات‌مدار، اظهار نظر کردن جرات‌مدارانه	
۱۶	جرات‌مدار شدن: دریافت و ارائه بازخورد مثبت	
۱۷	جرات‌مدار شدن: دریافت و ارائه بازخورد منفی/اصلاحی	
۱۸	جرات‌مدار شدن: «نه» جرات‌مدارانه، درخواست کردن جرات‌مدارانه	

برنامه هفتگی جلسات آموزشی سطح اول مدرسه سلحشوری

شماره هفته	عنوان جلسه آموزشی در هفته آموزشی	عنوان دوره
۱۹	خود-ارزیابی و تحلیل مسأله (گام اول و دوم)	تحلیل و حل مسأله و تصمیم‌گیری
۲۰	تحلیل مسأله (گام سوم)	
۲۱	حل مسأله و تصمیم‌گیری (گام چهارم و پنجم)	
۲۲	حل مسأله و تصمیم‌گیری (گام ششم و هفتم)	
۲۳	تعریف و زیست‌شناسی خشم و سبک‌ها و ریشه‌های خشم	مدیریت خشم و ذهن آگاهی
۲۴	مهارت مدیریت و کنترل خشم و ذهن آگاهی	
۲۵	طبیعت تعارض، ابعاد تعارض	مدیریت و حل تعارض بین فردی
۲۶	خواسته‌ها (اهداف) در تعارض	
۲۷	ساختار تعارض (قدرت)، سبک‌های ارتباطی در تعارضات بین فردی	
۲۸	هیجانات در تعارض	
۲۹	ترسیم و تحلیل تعارض	
۳۰	ترسیم و تحلیل تعارض	
۳۱	خود ارزیابی سبک زندگی خود	سبک زندگی متعادل
۳۲	تعادل اول: تعادل اولویت	
۳۳	تعادل دوم: تعادل نگرش	
۳۴	تعادل سوم: تعادل هدف	
۳۵	سیستم ۹ قدمی متعادل کردن زندگی خود	

می آموزم هستم



www.rai-mana.com