



مجموعه کارگاه‌های «به‌سوی شکوفایی در بستر روانشناسی مثبت»

۲- شناسایی و بکارگیری توانمندی‌های اساسی در زندگی ۵ دوره آموزشی



۲۴ و ۲۵ آبان ۹۹



ساعت ۱۷:۳۰ تا ۲۰



امیر پهلونژاد

کوچ زندگی و
سازمانی؛ مشاور



دکتر علی صاحبی

روانشناس بالینی؛
کوچ زندگی و سازمانی



روانشناسی مثبت و
نیک‌زیستی

ثبت‌نام در

www.rai-mana.com

اهداف و دست‌آوردهای کارگاه شناسایی و بکارگیری توانمندی‌های اساسی در زندگی

هدف از این کارگاه جدید، آشنایی مخاطبین با یک نظریه جدید شخصیت است که توسط کریس پترسون و مارتین سلیگمن در روانشناسی مثبت ارائه شده است. این نظریه شخصیت شامل یک طبقه‌بندی است که ۶ فضیلت بنیادی و ۲۴ توانمندی منشی (کاراکتر) را در بر می‌گیرد. شرکت‌کنندگان در این دوره با نگاهی جدید، با فضیلت‌ها و توانمندی‌های منشی آشنا می‌شوند. چرایی و اهمیت بکارگیری توانمندی‌ها را درک می‌کنند. با استفاده از ابزار معرفی شده، توانمندی‌های اساسی خود را شناسایی می‌کنند، و در نهایت با استفاده از فنون کاربردی ارائه شده، شیوه بکارگیری توانمندی‌های اساسی خود را در قلمروهای متفاوت زندگی می‌آموزند.

روانشناسی مثبت یک اصطلاح علمی و کلی برای مطالعه چیزها و پدیده‌هایی است که باعث می‌شود زندگی، ارزش زندگی کردن داشته باشد. روانشناسی مثبت دو نظریه معرفی کرده است، یک نظریه شخصیت و یک نظریه نیک‌زیستی و شادمانی. در روانشناسی مثبت مفاهیم اساسی و کاربردی مانند نیک‌زیستی، شادمانی، ظرفیت، معنا، اشتیاق، و همچنین توانمندی‌های منشی (کاراکتر) مانند مهربانی، شوخ‌طبعی، کار تیمی، قدردانی، دلیری و بسیاری مفاهیم اساسی دیگر با نگاهی کاملاً کاربردی مطالعه و بررسی می‌شوند. روانشناسی مثبت حوزه‌ها و نهادهایی مانند خانواده، کار، مدرسه و جامعه سالم را در بر می‌گیرد. هدف نهایی روانشناسی مثبت، شکوفایی خود و کمک به شکوفایی دیگران است.

پیش‌نیاز

فعالیت‌ها

خودارزیابی، تمرین و تکلیف

مخاطبین

زمان

همه سطوح

دو جلسه
معادل پنج ساعت

مربیان

دکتر علی صاحبی - امیر پهلونژاد

مجموعه کارگاه‌های به‌سوی شکوفایی
در بستر روانشناسی مثبت

بهبودی بر اساس مدل PERMA

توانمندی‌های ذاتی و اساسی

قدردانی

چشیدن لذت

خوش‌بینی

امید

تاب‌آوری

کارآمدی

پایداری

کاربست‌های روان‌شناسی مثبت

سرفصل‌های کارگاه

بخش اول: آشنایی با نظریه شخصیت توانمندی‌ها

- تعریف و بررسی تفاوت توانمندی، فضیلت، مهارت، ظرفیت، استعداد
- آشنایی با ۶ فضیلت بنیادی
- آشنایی با ۲۴ توانمندی منشی

بخش دوم: شناسایی توانمندی‌های اساسی خود

- از طریق پرسشنامه‌ها
- از طریق بررسی کیفی

بخش سوم: فنون بکارگیری توانمندی‌ها در زندگی

- قدردانی
- مهربانی
- بخشش
- تقویت و بهبود رابطه با عزیزان (گفتگوی توانمندی، ماتریس توانمندی)
- مدیریت چالش‌ها با استفاده از توانمندی‌های اساسی
- استفاده از توانمندی‌های اساسی برای تقویت نقاط ضعف
- استفاده متعادل از توانمندی‌ها
- بهبود حیطه‌های زندگی

رای مانا



آموزش پیش‌رفته