



رای آموزش هسته

کارگاه آموزشی مجازی و از راه دور

امروز، اولین روز از باقی عمرم است

«بهبود روزانه‌ی زندگی و روابط خود»



راهبری شخصی

ثبت نام در
www.rai-mana.com

آنلاین

امیر پهلونژاد

کوچ زندگی و
سازمانی؛ مشاور



اهداف و دست‌آوردهای کارگاه «امروز، اولین روز از باقی عمرم است»

پیامدها و نتایج منفی به همراه دارد. قطعاً پاسخ به چنین شرایط منفی، به‌کارگیری شیوه‌های ضداجتماعی مانند جرم یا خشونت، درون‌ریزی و افسردگی، روآوردن به رفتارهای خوش‌زودگذر پرخطر و قربانی‌گری نیست. هر روز می‌تواند اولین روز از باقی عمرمان باشد و ما هر لحظه می‌توانیم دوباره متولد شویم و زندگی و روابط خود را بسازیم یا بهتر کنیم.

این کارگاه می‌تواند حداقل کورسویی از امید برای هر کسی باشد که دوست دارد کنترل بیشتری روی زندگی‌اش داشته باشد، و بخواهد در زندگی قوی‌تر و توانمندتر شود و احساس بهتری داشته باشد. این کارگاه می‌تواند برای والدین و اشخاص حرفه‌ای نظیر مدیران، معلم‌ها، و بخصوص کوچ‌ها و مشاوران نیز بسیار مفید باشد. این گروه می‌توانند از ایده‌ها و روش‌های ارائه شده در این کارگاه کمک بگیرند، تا موثرتر به مخاطبان و مراجعان خود کمک کنند.

این کارگاه قرار است برایتان یادآور این نکته باشد که اگر زندگی‌تان همانطور که دوست داشتید باشد، نیست، حتماً می‌توانید هر روز بهترش کنید. بله، داشتن یک زندگی و روابط بهتر برای شما امکان‌پذیر است، به شرطی که حاضر باشید قدم‌های ابتدایی و اساسی بردارید که قرار است در این کارگاه تمرین شوند.

هدف و مقصود اصلی این کارگاه در اختیار قرار دادن یک شیوه روشن خودیاری به مخاطب است. همه ما در زندگی خود، رنج‌های کوچک یا بزرگی را در دوره‌های زمانی کوتاه یا بلند تجربه کرده‌ایم. برخی در روابطمان به مشکل خورده‌ایم، برخی دیگر نیز در تحصیل یا کارمان ناموفق بوده‌ایم. علاوه بر این، چالش‌ها و سختی‌های روزانه نیز همیشه وجود داشته، دارند، و خواهند داشت. احساساتی نظیر تنهایی، افسردگی، غم، رنجش، نفرت و امثال آن، مانع حرکت و زندگی بسیاری از انسان‌ها در جامعه می‌شود، که برای شخص و جامعه

	پیش‌نیاز	فعالیت‌ها	
---		خودارزیابی، تمرین و تکلیف	
	مخاطبین	زمان	
عموم		۴ ساعت (۲ جلسه‌ی ۲ ساعته)	
مربی			
امیر پهلونژاد			



می‌آموزیم هفته

سرفصل‌های کارگاه

بخش اول: بهبود روزانه زندگی خود

- ۱- چگونه کنترل زندگی از دستمان خارج می‌شود
- ۲- ارزیابی چهار وجهی خود (وقتی کنترل زندگی را از دست داده‌ایم)
- ۳- تعیین وضعیت مطلوب جدید خود
- ۴- تغییر خود برای بهبود روزانه زندگی + برنامه‌ریزی

بخش دوم: اثربخش کردن روابط خود

- ۱- ترسیم خود و روابط مهم جدید
- ۲- رفتار خوب با خود و دیگران
- ۳- اهمیت دادن به دیگران
- ۴- برنامه‌ریزی برای اثربخش‌تر کردن روابط خود