



## مجموعه کارگاه‌های «به‌سوی شکوفایی در بستر روانشناسی مثبت»

۳- پرما: شیوه به‌کارگیری ۵ عنصر اصلی نیک‌زیستی  
می‌آموزیم هفته

۲۵ و ۲۶ بهمن ۹۹



ساعت ۱۷ 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](http://www.rai-mana.com)

# اهداف و دست‌آوردهای کارگاه «پرما: شیوه به‌کارگیری ۵ عنصر اصلی نیک‌زیستی»

به شکوفایی وجود دارد. از این‌رو روان‌شناسی مثبت توصیف‌کننده است و نه تجویزکننده. به عبارت دیگر ما به افراد نمی‌گوییم که چه چیزی را انتخاب کنند و چه چیزی را ارزشمند بدانند، چه چیزی را ارزش قلمداد کنند، بلکه یافته‌های پژوهشی که نشان دهنده ویژگی‌های مشارکت‌کننده به شکوفایی زندگی را ارائه می‌کنیم تا خودشان تصمیم آگاهانه بگیرند و انتخاب آگاهانه بکنند تا یک زندگی رضایت‌بخش که با علائق و ارزش‌هایشان مطابقت و همخوانی بیشتر دارد را زندگی کنند. شرکت‌کنندگان در این کارگاه با اجزای تشکیل‌دهنده نیک‌زیستی آشنا شده و می‌آموزند که چگونه با استفاده از فنون معرفی شده به سمت نیک‌زیستی و شکوفایی حرکت کنند.

هدف از این کارگاه جدید، آشنایی مخاطبین با «نیک‌زیستی» و اجزای تشکیل‌دهنده آن و یادگیری شیوه‌های افزایش نیک‌زیستی در زندگی خود است. نظریه نیک‌زیستی مبتنی بر روان‌شناسی مثبت دارای ۵ بلوک است که با این پنج بلوک ساختمان شادکامی و رضایت‌مندی از زندگی بنا می‌شود و باعث شکوفایی می‌شود. این ۵ بلوک شامل هیجان مثبت، مشغولیت مثبت و غرقگی، روابط (مثبت)، معنا، و دستاورد است. برای افزایش هر یک تمرین‌های خاصی وجود دارد که می‌توانیم آنها را به کار بگیریم. هر کسی به گونه خاص خودش به سوی نیک‌زیستی و رضایت‌مندی می‌رود. یک زندگی خوب برای یک نفر ضرورتاً زندگی خوبی برای دیگری نخواهد بود. از این‌رو راه‌های گوناگون برای رسیدن

پیش‌نیاز/هم‌نیاز

فعالیت‌ها

توانمندی‌های منشی

خودآرزیابی، تمرین و تکلیف

مخاطبین

زمان

همه سطوح

۲ جلسه  
معادل ۶ 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: نظریه نیک‌زیستی PERMA**

• اجزای پنج‌گانه نیک‌زیستی بر اساس PERMA (هیجان مثبت، مشغولیت مثبت و غرقگی، روابط (مثبت)، معنا، و دستاورد)

**بخش دوم: ارزیابی نیک‌زیستی خود در وضعیت کنونی**

• پرما سنج  
• پرسشنامه PANAS

**بخش سوم: شیوه‌های افزایش نیک‌زیستی در زندگی**

• افزایش نیک‌زیستی با به‌کارگیری توانمندی‌های اساسی  
• فعالیت پرورش هیجان مثبت  
• فعالیت مشغولیت مثبت و غرقگی  
• فعالیت تقویت روابط مثبت  
• فعالیت تجربه کردن معنا در زندگی  
• فعالیت رسیدن به دستاورد

رای مانا



آموزش‌ها