



مجموعه کارگاه‌های «به‌سوی شکوفایی در بستر روانشناسی مثبت»

مراجعه آموزش هسته

۴- روش‌ها و فنون هدفگذاری مثبت

۸ و ۹ خرداد ۱۴۰۰



روانشناسی مثبت و
نیک‌زیستی



www.rai-mana.com

امیر پهلونژاد

کوچ زندگی و
سازمانی؛ مشاور



اهداف و دست‌آوردهای کارگاه روش‌ها و فنون هدف‌گذاری مثبت

هدف‌گذاری یکی از مهم‌ترین مهارت‌هایی است که هر انسانی باید برای رسیدن به موفقیت، نیک‌زیستی و شکوفایی در آن تبحر پیدا کند. امروزه به این موضوع بسیار علمی و دقیق پرداخته می‌شود و دانشمندان و محققان پیشماری با صرف منابع فراوان و یافتن بهترین شیوه‌ها و رویکردها در هدف‌گذاری، فاصله و تمایز آن را با روانشناسی زرد یا توصیه‌های نادرست رایج و غیرعلمی، به‌طور کامل مشخص کرده‌اند. هدف این کارگاه آشنایی مخاطبان با مبانی، اصول و شیوه‌های

هدف‌گذاری بر اساس یک نظریه علمی (روانشناسی مثبت) است که به اختصار به آن «هدف‌گذاری مثبت» گفته می‌شود. شرکت‌کنندگان با شرکت در این کارگاه و انجام تمرین‌های متنوع و جذاب، می‌توانند اصول و شیوه‌های آزمون شده و کاملاً کاربردی هدف‌گذاری مثبت را فرا بگیرند و با تمرین و به‌کارگیری آنها در حوزه‌های شخصی، خانوادگی و حرفه‌ای زندگی خود، قدم‌های استوار و مهمی به‌سوی موفقیت، نیک‌زیستی و شکوفایی خود و اطرافیانشان بردارند.

پیش‌نیاز	فعالیت‌ها
---	خودارزیابی، تمرین و تکلیف
مخاطبین	زمان
همه سطوح	دو جلسه، معادل ۶ ساعت
مربی	
امیر پهلونژاد	



آموزش پیش‌هسته

سرفصل‌های کارگاه

بخش اول: چه اهدافی را باید در زندگی دنبال کرد؟

- به اهدافتان تعهد بدهید
- چه نوع اهدافی را باید دنبال کنید؟
- توصیه‌هایی برای پیگیری متعهدانه هدف

بخش دوم: چگونه هدف‌گذاری کنیم که به نیک‌زیستی برسیم؟

- هدف‌گذاری و نیک‌زیستی
- چگونه اهداف زندگی خود را انتخاب کنیم؟
- چند توصیه علمی برای انتخاب اهدافی که از نیک‌زیستی شما حمایت کنند

بخش سوم: نقش غرقگی و امید در هدف‌گذاری مثبت

- نقش غرقگی در هدف‌گذاری مثبت
- نقش امید در هدف‌گذاری مثبت

بخش چهارم: هدف‌گذاری مثبت

- هدف‌گذاری مثبت
- تمرین جامع هدف‌گذاری