



رای مانا
موسسه کوچینگ و راهبری

کارگاه آموزشی مجازی و از راه دور

رابطه شماره یک: بازسازی رابطه با خود برای شکوفایی و بهزیستی

سه‌شنبه‌های مهر ۹۹



امیر پهلونژاد

کوچ زندگی و
سازمانی؛ مشاور



راهبری شخصی



www.rai-mana.com
۰۹۱۲۰۹۹۳۴۵۱

اهداف و دست‌آوردهای کارگاه «رابطه شماره یک: بازسازی رابطه با خود برای شکوفایی و بهزیستی»

هدف این کارگاه این است که خودتان را بهتر بشناسید؛ متوجه شوید آیا اعمالتان با ارزش‌هایتان هم راستا هستند؛ نیازهایتان را اولویت‌بندی کنید و حیطه‌های مهم هر نیاز که حتماً باید با آنها رابطه سالمی برقرار کنید را چگونه برآورده کنید؛ به رابطه‌ای که با خودتان می‌سازید توجه کنید؛ تعیین کنید که حد و مرزهای غیرقابل مذاکره شما چه هستند؛ و قطب‌نمای خودتان را در دست بگیرید و راه حقیقی خودتان را در زندگی پیدا کنید. این کارگاه به شما کمک می‌کند تا درباره خودتان یک داستان جدید بنویسید. وقتی بتوانید با خودتان یک رابطه سالم برقرار کنید، آنگاه حتماً می‌توانید به شیوه‌ای موثرتر و زیباتر به دیگران کمک کنید و به آنها در شکوفایی و بهزیستی‌شان کمک کنید.

مراقبت کردن از خود چگونه و چه شکلی است؟ شما چگونه با خودتان یک رابطه سالم ایجاد می‌کنید؟ آیا در زندگی‌تان آنقدر مشغول مراقبت از دیگران هستید که مراقبت از خودتان را فراموش کرده‌اید؟ بعضی اوقات تمرکز ما برای ایجاد یک رابطه سالم با دیگران به بهای نادیده گرفتن خودمان تمام می‌شود؛ در چنین مواقعی، اهمیت و نیازهای خودمان را نادیده یا کم می‌گیریم. در این کارگاه درمیابید که شناخت خود و یادگیری اینکه چه چیزهایی نیازهای اساسی‌تان را ارضا می‌کنند، به شما کمک خواهند کرد تا شادتر زندگی کنید و زندگی شکوفاتری داشته باشید. در این کارگاه کشف خواهید کرد که چگونه به ندای درونی‌تان گوش فرا دهید و متوجه شوید که با زندگی‌تان می‌خواهید چه کاری انجام بدهید.

 پیش‌نیاز	 فعالیت‌ها
-	خودارزیابی، تمرین و تکلیف
 مخاطبین	 زمان
کوچها، مشاورین، والدین و عموم	پنج جلسه دو ساعته
مربیان	
امیر پهلونژاد	

سرفصل‌های کارگاه

بخش اول: مراقبت کردن از خود؛ نیاز به بقا

- رابطه با پول
- رابطه با جسم خود
- رابطه با سلامتی خود

بخش دوم: نیاز به قدرت و ارزشمندی خود

- رابطه با کنترل
- رابطه با ارزشمندی خود
- رابطه با اشتیاق خود

بخش سوم: نیاز به آزادی

- رابطه با محیط خود
- رابطه با بدبختی خودساخته
- رابطه با توانمندی‌های ذاتی خود

بخش چهارم: نیاز به تفریح و یادگیری

- رابطه با بازی و سرگرمی
- رابطه با استراحت
- رابطه با یادگیری

بخش پنجم: نیاز به عشق و احساس تعلق

- رابطه با جنسیت خود
- رابطه با انتظارات خود
- رابطه با مفهوم عشق



آموزش پیش‌پخته