



مجموعه کارگاه‌های «به‌سوی شکوفایی در بستر روانشناسی مثبت»

می‌آموزیم هسته

۱- پایداری (Grit): قدرت اشتیاق و پشتکار

۲۰ و ۲۱ شهریور ۱۴۰۰



ساعت ۱۷ تا ۲۰



امیر پهلونژاد

کوچ زندگی و
سازمانی؛ مشاور



روانشناسی مثبت و
نیک‌زیستی



www.rai-mana.com

اهداف و دست‌آوردهای کارگاه پایداری (Grit): قدرت اشتیاق و پشتکار

این امکان و توانایی را برای ما ایجاد می‌کنند تا زندگی خوبی داشته باشیم و به شیوه‌ای مثبت در زندگی سایر انسان‌ها سهم و نقش داشته باشیم. شرکت‌کنندگان در این دوره با اهمیت منش و ایجاد و توسعه آن در رسیدن به یک زندگی رضایت‌بخش آشنا می‌شوند، و با نقش آن در افزایش بهزیستی و شادمانی خود بیشتر آشنا می‌شوند. شرکت‌کنندگان با مولفه‌های ایجاد کننده «پایداری» آشنا شده و می‌آموزند چگونه آنها را ایجاد و بیشتر کنند. شرکت‌کنندگان همچنین با کمک پرسشنامه «پایداری» میزان «پایداری» خود را می‌سنجند. شرکت‌کنندگان با شیوه ایجاد این منش در فرزندان یا شاگردانشان نیز آشنا می‌شوند.

پایداری یعنی متعهد شدن به چیزی که انگار ماموریت زندگی ماست، و داشتن اشتیاق و عشق کامل برای آن کار؛ یعنی دوباره به‌پاخاستن پس از آنکه به زمین خورده‌ایم. هدف از این کارگاه جدید، آشنایی مخاطبین با یکی از مهمترین توانمندی‌های منشی است. «پایداری» بیشتر از بهره‌هوشی یا توانمندی‌های درونی، در شکل‌گیری موفقیت‌های زندگی، کار راهه حرفه‌ای و موفقیت تحصیلی نقش دارد. همه توانمندی‌های منشی (به‌طور مثال: همدلی، صداقت، مهربانی، شیوه نگرش پویا، کنجکاوی) شیوه‌ای از بودن، احساس کردن و انجام دادن هستند که برای ما و دیگران خوب هستند. این توانمندی‌های منشی در کل

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

مجموعه کارگاه‌های به‌سوی شکوفایی در بستر روانشناسی مثبت

بهزیستی بر اساس مدل PERMA
توانمندی‌های ذاتی و اساسی
قدردانی
چشیدن لذت
خوش‌بینی
امید
تاب‌آوری
کارآمدی
پایداری
کاربست‌های روان‌شناسی مثبت

سرفصل‌های کارگاه

بخش اول: نگاهی اجمالی به منش

- تئوری منش
- انگیزه
- اقدام

بخش دوم: منش پایداری

- تاریخچه پایداری
- فضای خالی بین استعداد و دست آورد
- مولفه‌های پایداری (علاقه، مقصود، پیشرفت روزانه، امید)

بخش سوم: ایجاد و توسعه پایداری از درون به بیرون

- ایجاد علاقه
- کشف مقصود
- تمرین خودخواسته و آگاهانه
- شیوه نگرش پویا

بخش چهارم: ایجاد و توسعه پایداری از بیرون به درون

- فرزندپروری و والدگری بمنظور پرورش پایداری
- حوزه‌ها و عرصه‌های یادگیری پایداری
- فرهنگ پایداری



آموزش پسته