

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

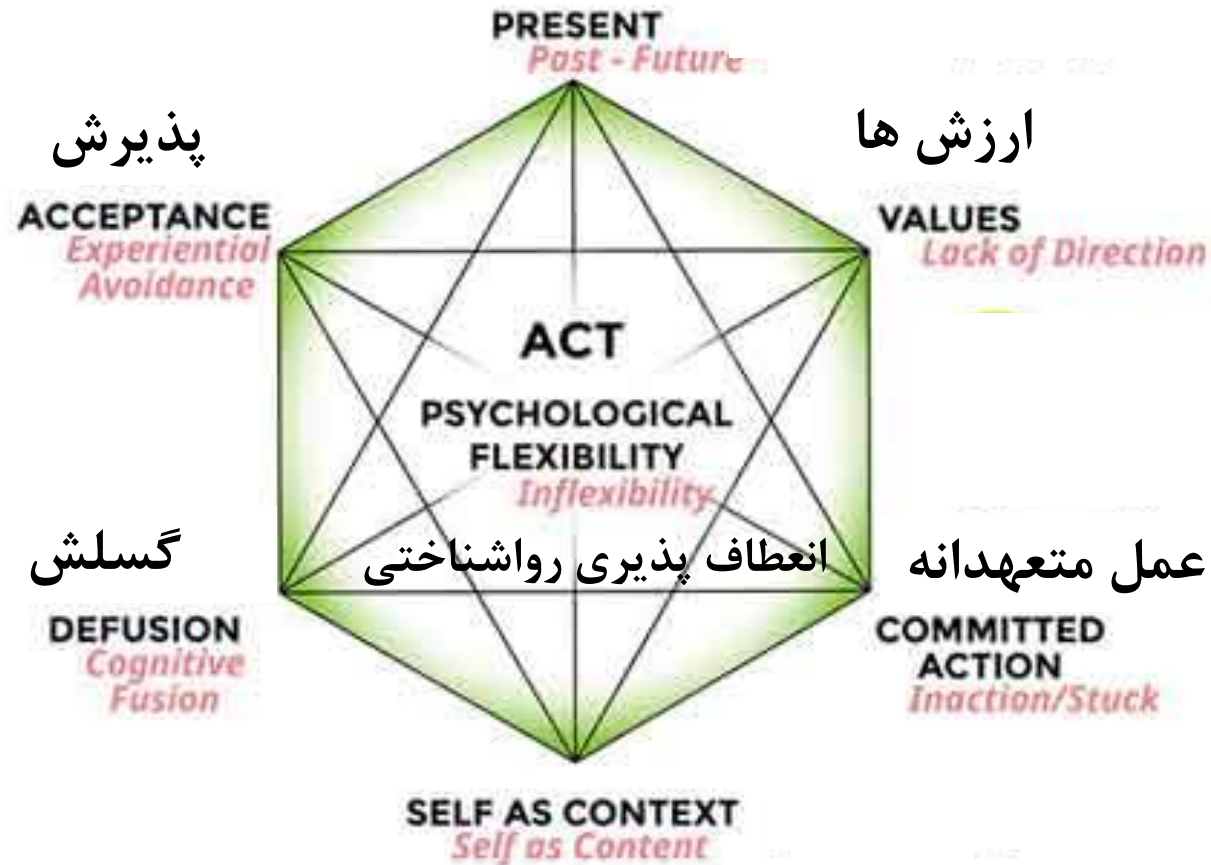
زندگی بر مدار ارزش

دوره ای الهام گرفته از رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد

ACT

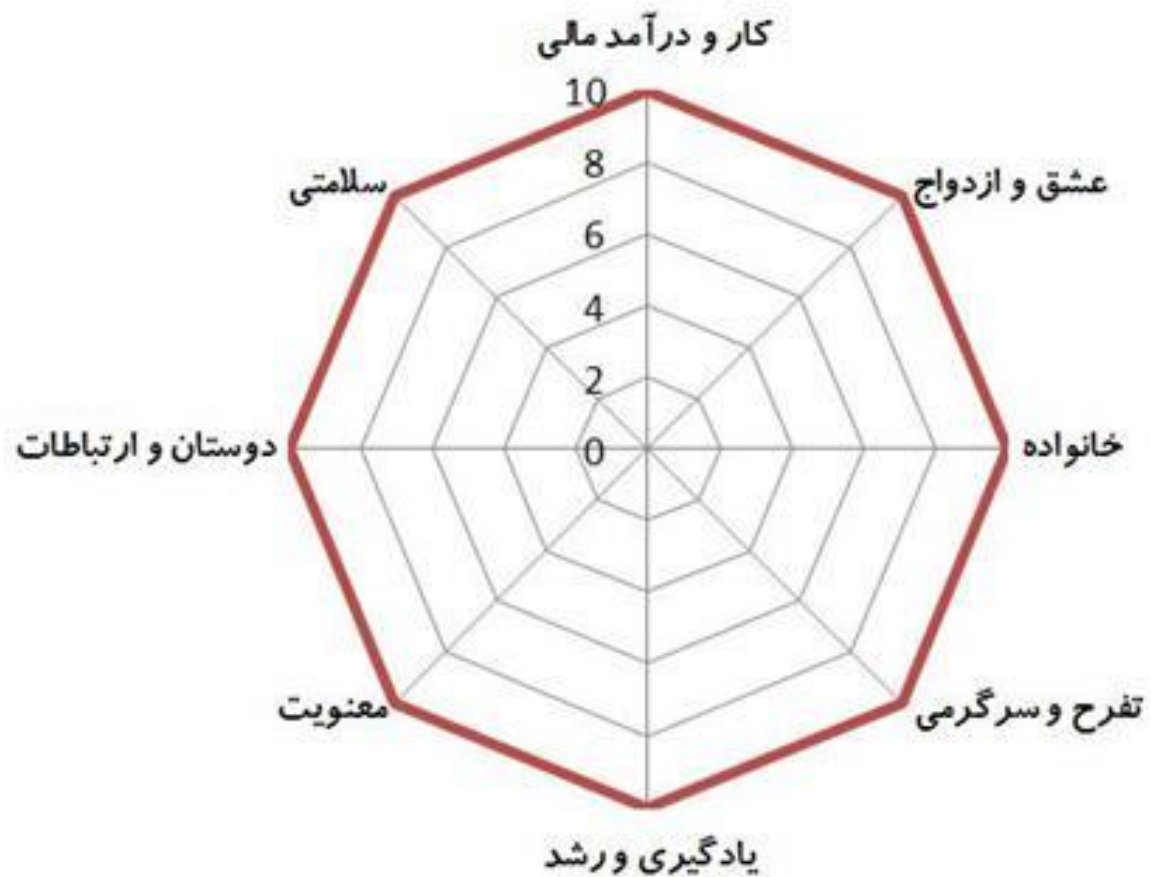
ACT در یک نگاه

بودن در لحظه حال



خود به عنوان مشاهده گر

حرفه زندگی



مفهوم در لحظه

پذیرش

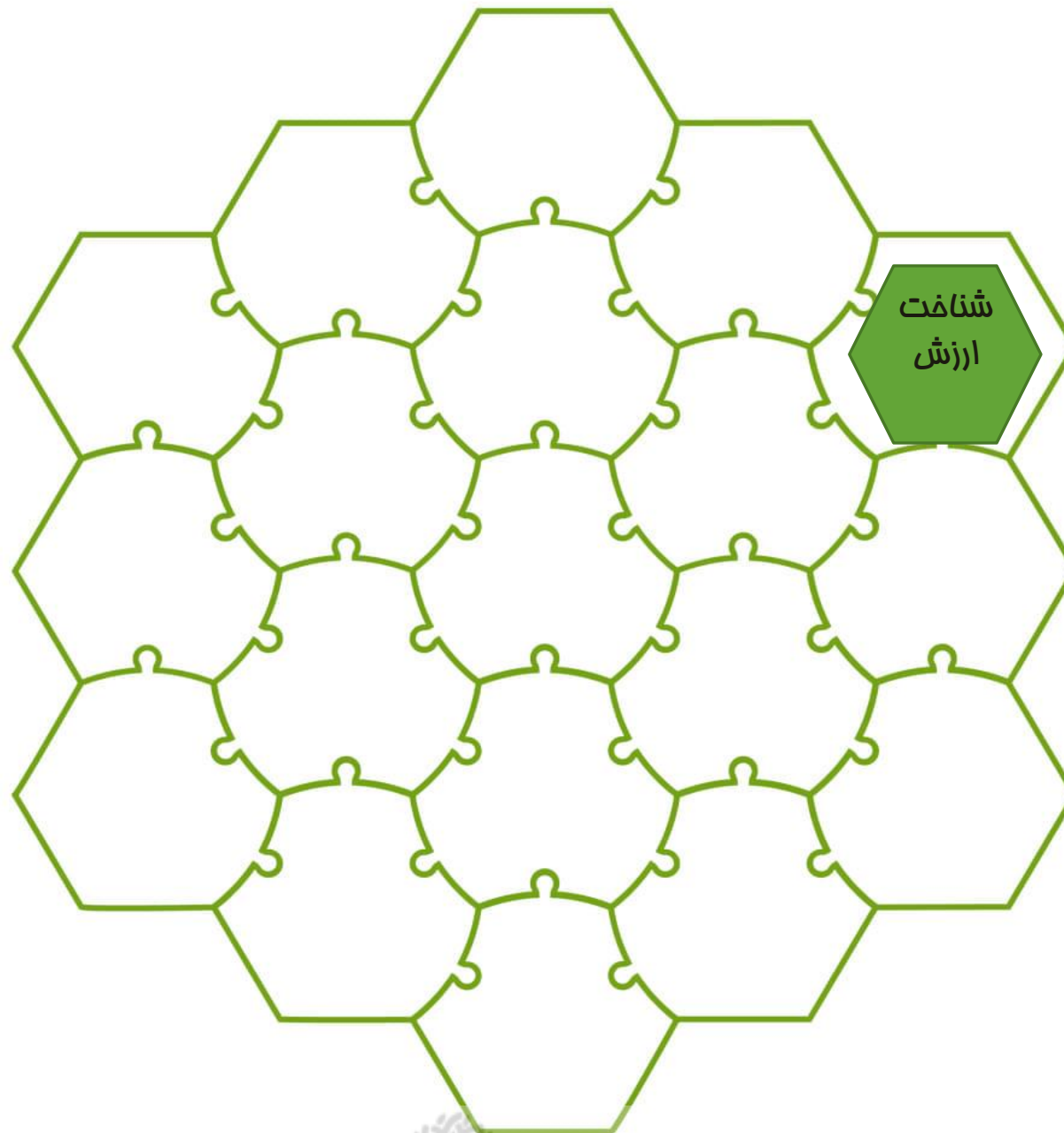
شناخت ارزش‌ها

انعطاف پذیری
(روانشناختی)

گسلش

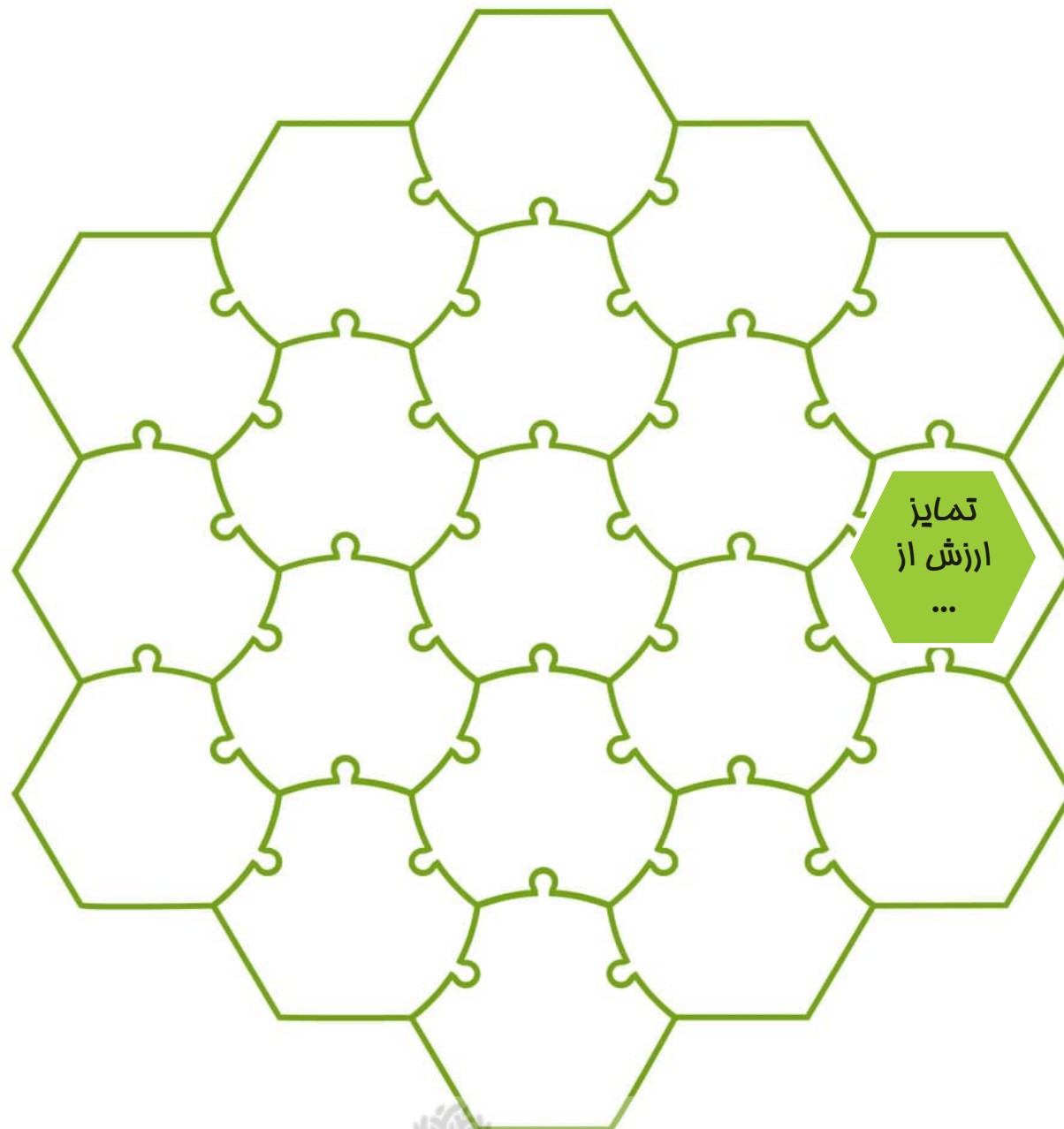
عمل متعهدانه

خود مشاهده‌گر

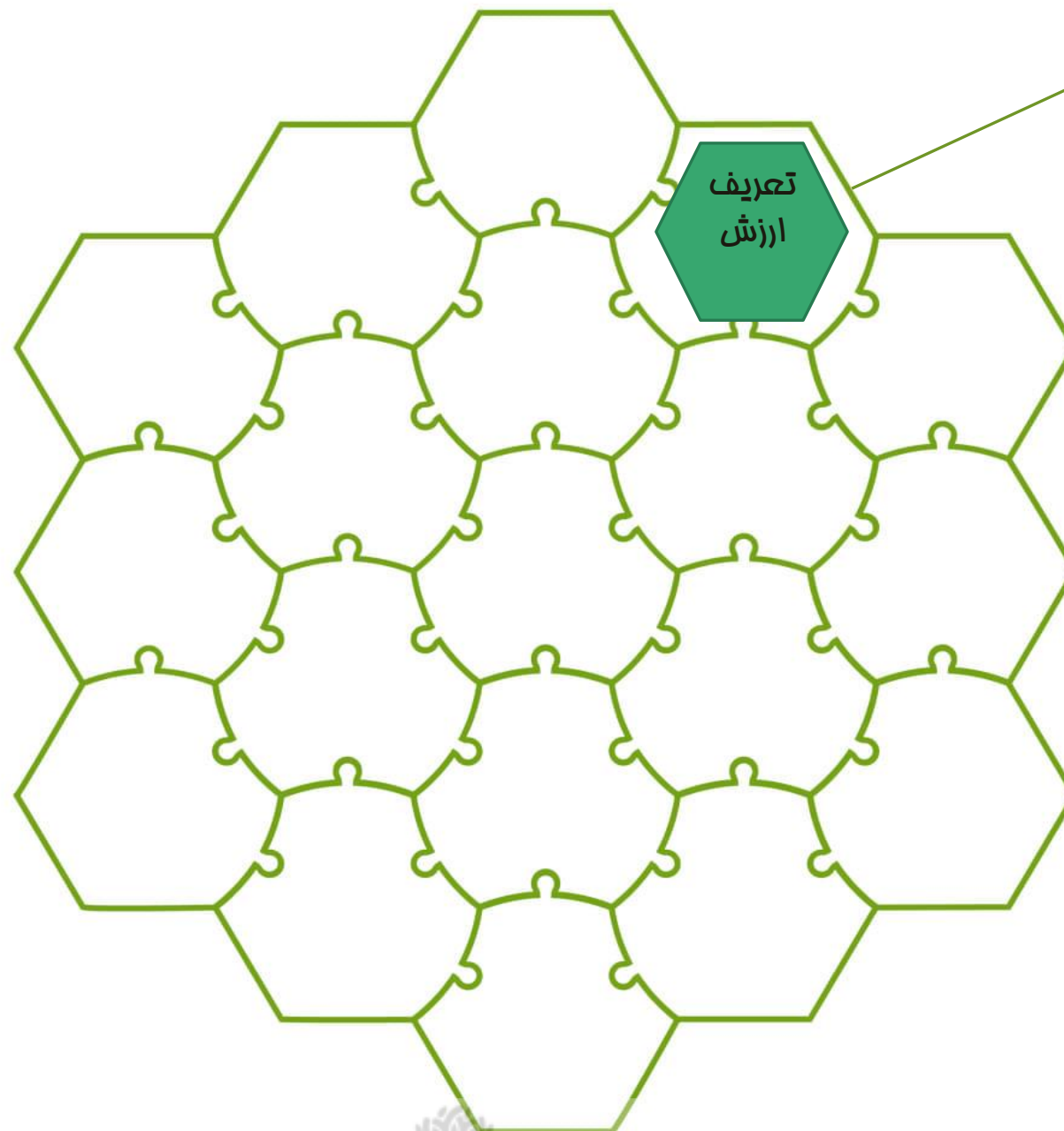


شناخت
ارزش

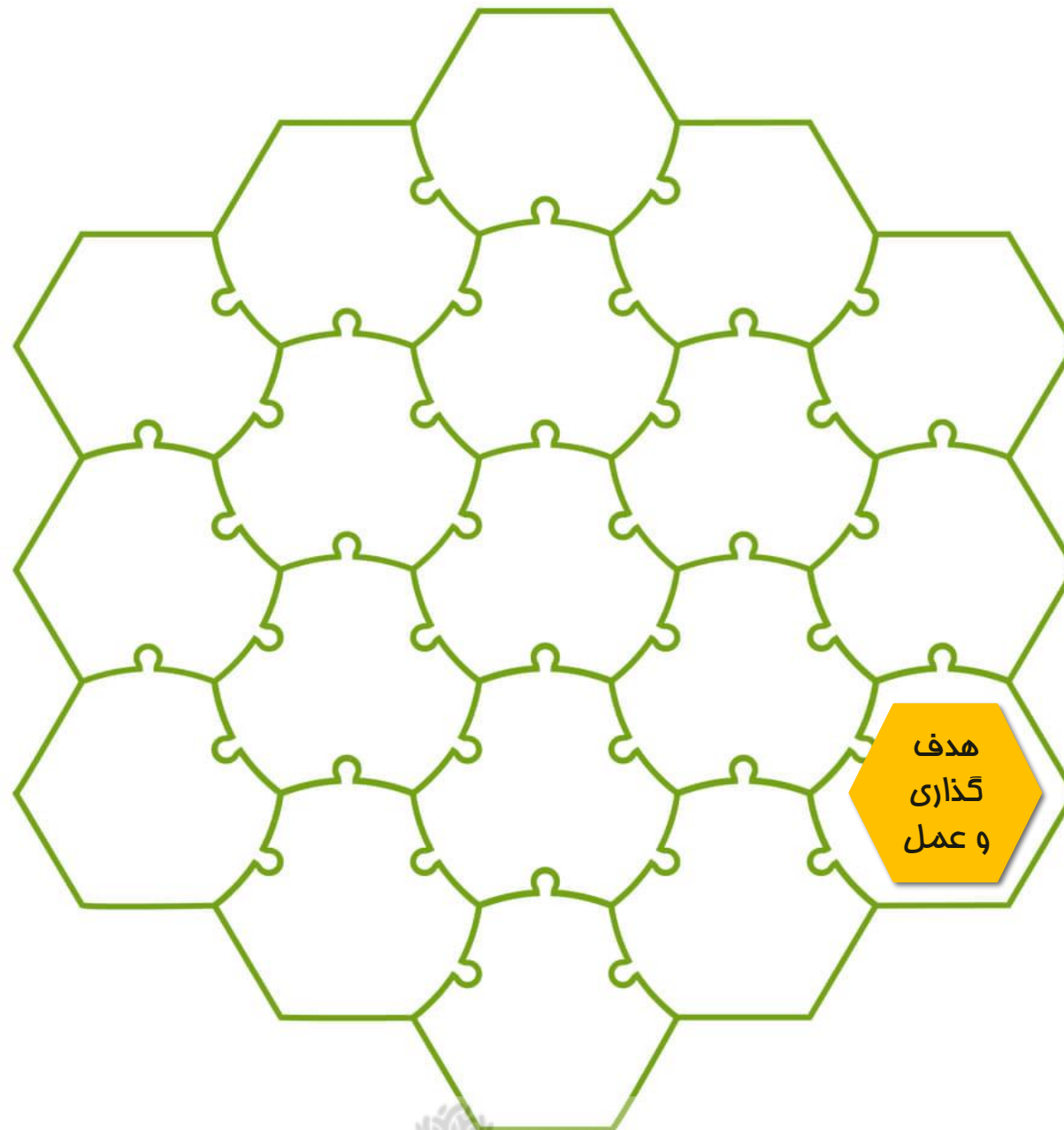
خانواده
افراد الهام بخش
تفکر و تامل



- ✗ باورها
- ✗ انتظارات
- ✗ قوانین
- ✗ روش ها

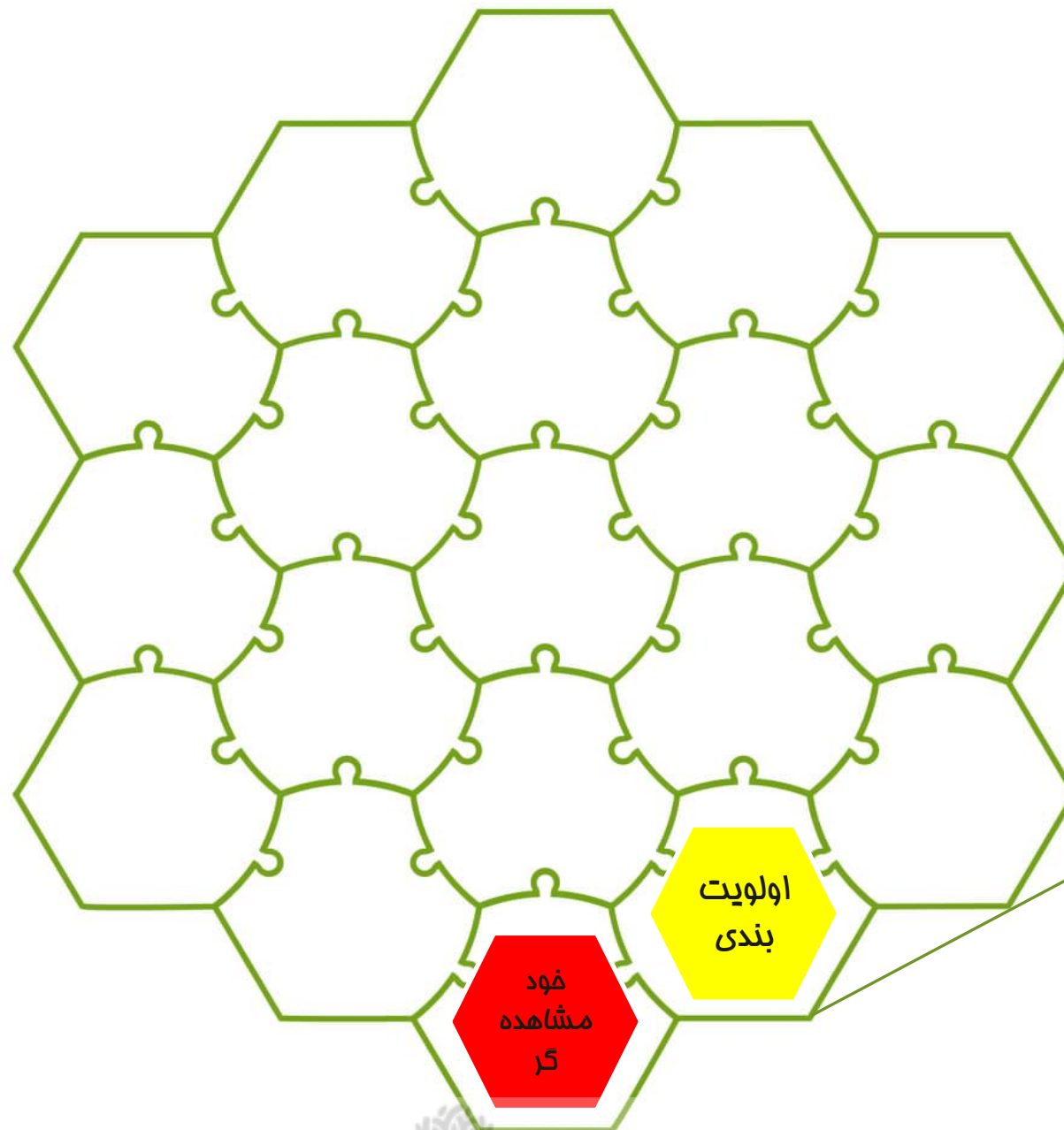


تعریف من
تعریف فرزندم



هدف
گذاری
و عمل

انتخاب
امکان بینی
حمایت گرفتن
انعطاف پذیری



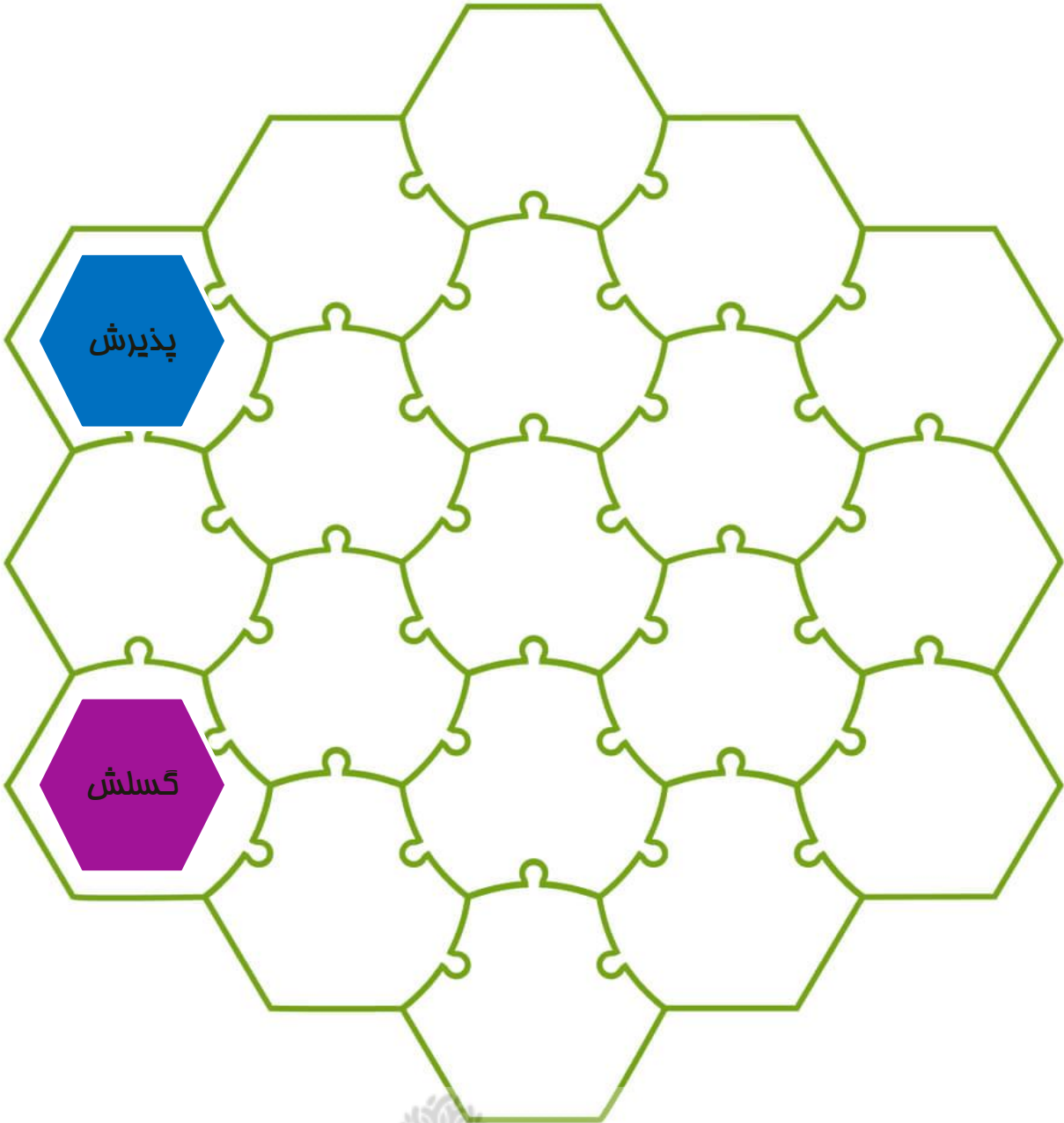
هزینه/دست‌آورد
پرواز
جدول اهمیت،
اولویت، موفقیت

✖

اجتناب، انکار

✖

تحمّل



مضبور در لحظه

شناخت ارزش‌ها

پذیرش

انعطاف پذیری
(روانشناختی)

گسلش

عمل متعهدانه

خود مشاهده‌گر