

راهبری خویش‌ن

معرفی دوره

شاید اولین چیزی که با شنیدن «راهبری خویشتن» به ذهن خطور کند از جنس به دست گرفتن راهبری اعمال و رفتارمان باشد مثل مهارت های خودکنترلی، مدیریت خشم، مدیریت احساسات و عبارت هایی شبیه به این ها اما خیلی از این مهارت ها ما را در رفتار بیرونی ملاحظه کارتر می کنند نه در درون.

یک لحظه با این جملات همراه شوید:

مهم این نیست که دیگران چه رفتاری از ما می بینند چون هیچکس به جز خودمان به منشاء اعمال و رفتارمان وصل نیست و تا وقتی درون و بیرون با هم هماهنگ نشود ما گرفتار رنج و سختی درونی هستیم.

برایتان پیش آمده از دعو کردن بایک کودک صرف نظر کنید چون کسی که با او رودربایستی دارید در آنجا حضور دارد؟

یا علیرغم تلاشی که می کنید که در رابطه ای گرما و صمیمیت باشد، ان رابطه برای شما روون و رضایت بخش نیست و احساس می کنید دست تان بسته است

یا در بحث و جدال بایک نفر به لحاظ منطقی قانع شوید اما نتوانید حرف طرف مقابل را بپذیرید؟

یا همه جا شما را به خاطر سکوتی که در برابر تمسخر یک نفر دارید نجیب بدانند در حالی که از ابراز نظر در جمع ترس دارید و نسبت به آن فرد نفرت تجربه می کنید.

یا یک موقعیت شغلی را از دست بدهید چون به خاطر اضطراب نتوانستید همه خودتان را ابراز کنید.

این ها و خیلی نمونه های دیگر موقعیت هایی است که در خوشبینانه ترین حالت ما نسبت به منشاء اعمال و انتخاب هایمان آگاهی و در حالت بدبینانه نا آگاه.

راهبری خویشستن فرصتی برای اتصال با خویشستن، شناخت و کشف منشاء اعمال و انتخاب ها و جرات یافتن برای فراتر رفتن از موانعی است که ما را از درون راهبری می کنند.

راهبری خویشستن به ما این فرصت را می دهد که با دیدن جوری که خود، زندگی و ارتباط هایمان را می شناسیم و تشخیص خطاهای ادراکی که به واسطه ی این مدل از شناخت داریم هر روز بیشتر به کسی که می خواهیم باشیم نزدیک شویم و آرامش و صلح درون را هر لحظه بیشتر لمس کنیم. با راهبری خویشستن دنیای ما روز به روز امن تر می شود و پذیرش دیگران و اعمال و رفتارهایشان برایمان ساده تر می شود و می توانیم با رواداری روز به روز عملکردهای موثرتری داشته باشیم.

مربیان دوره

افرادی هستند که سالهاست وجه تمایزها و گفتگوهای راهبری خویشتن را در موقعیت های شخصی، حرفه ای، سازمانی، آموزشی و اجتماعی استفاده کرده و به کار گرفته اند.

مربیان دوره در مواقعی از مهارت کوچینگ استفاده می کنند و آینه هایی را مقابل کلمات و رفتارهای شما می گذارند تا شما بهتر بتوانید آنچه انجام می دهید را نظاره کنید و در صورت نیاز آن ها را در راستای راهبری خویش متحول کنید.



نعیم طهرانی



علی ترقی جاه

سرپرست دوره

افرادی که در این جایگاه قرار دارند تعهدشان حمایت همه جانبه از تک تک شما به عنوان شرکت کننده ی این دوره برای بهره بردن از دوره راهبری خویشتن است. در فرآیند دوره هر جا مانعی برای رعایت قول ها و قواعد دوره برای تان ایجاد شد، حتما با سرپرست دوره مرتبط شده و حمایت بگیرید.



حمیده محسنی



الهه دلجو

دوره راهبری خویشتن

۱: حضور در
جلسه معارفه

۳: پیش ثبت نام در
برنامه راهبری خویشتن

۲: دریافت
لینک پیش ثبت نام

۴: دریافت فرم پرسشنامه
اطلاعات فردی و تکمیل و ارسال آن

۵: نصب و عضویت در
اپلیکیشن مدرسه سیمرغ

۷: تکمیل
ثبت نام مالی

۶: عضویت در کانال دوره

۸: دریافت قواعد
زیرساخت شرکت در دوره

۹: مشاهده ویدئوهای
پیش از دوره

۱۰: شروع دوره
راهبری خویشتن

تقویم دوره

دوره	ساعت	روز	تاریخ	شیوه ارائه
نشست آغاز	۱۶ تا ۲۰	شنبه	۸ دی	آنلاین
کارگاه راهبری خویشتن یک	۹ تا ۱۸	پنجشنبه	۱۳ دی	آنلاین
نشست کاربردی راهبری خویشتن یک	۱۶ تا ۱۸:۳۰	شنبه	۱۵ دی	آنلاین
کارگاه راهبری خویشتن دو	۹ تا ۱۸	پنجشنبه	۲۰ دی	آنلاین
نشست کاربردی راهبری خویشتن دو	۱۶ تا ۱۸:۳۰	شنبه	۲۲ دی	آنلاین

شهریه دوره

* ~~۱۰,۲۰۰,۰۰۰~~ تومان می باشد.

۸,۹۰۰,۰۰۰

* چنانچه مایل به پرداخت شهریه در یک مرحله هستید می توانید با مبلغ ۸,۴۰۰,۰۰۰ تومان ثبت نام کنید.

* برای ثبت نام می توانید با پیش پرداخت ۹۰۰ هزار تومان، از طریق لینک اقدام کنید.

* ثبت نام معلمان و مربیان و اساتید دانشگاه، ۷,۵۰۰,۰۰۰ تخفیف می باشد.

* اگر به صورت گروهی از طرف سازمان یا موسسه ای می خواهید شرکت کنید، می توانید از شرایط ویژه ثبت نام گروهی استفاده کنید.