



زندگی بر مدار ارزش +

راهنمایی برای ایستادن در طوفان



مدرسه سیمورق
simorq school



Powered by
simorqschool

راهنمایی برای ایستادن در طوفان

از همان کودکی آرزویی همراه ما بوده که هر روز با ما قد کشیده: «خوشبخت باشی، الهی».

در روزهای سخت و لحظات تلخ، گویی همیشه در جستجوی اجابت این دعا و آرزو هستیم. «خوشبختی» آن چیزی است که به خاطرش تلاش می‌کنیم، می‌دویم و پله‌ها را یکی پس از دیگری بالا می‌بریم. اما آیا واقعاً «خوشبختی» چیست؟ سعادت و موفقیت به چه معناست؟ مسیر رسیدن به این آرزو از کجا می‌گذرد؟ چگونه می‌توان این آرزوی دیرینه را به چیزی ملموس و دست‌یافتنی تبدیل کرد؟ آیا ممکن است در کنار رنج‌های زندگی، احساس رضایت و آرامش داشته باشیم و همچنان به پیش برویم؟ چگونه می‌توان دردها و سختی‌ها را به گنج‌های درونی تبدیل کرد و از آن‌ها برای رشد و بلوغ استفاده کرد؟

راهنمایی برای ایستادن در طوفان

اگر «خوشبختی» گم شده شماست، اگر این سوال‌ها برایتان آشناست، پس این دوره برای شما طراحی شده است.

این دوره با رویکرد «زندگی بر مدار ارزش» و استفاده از اصول روانشناسی پذیرش و تعهد (ACT)، به شما کمک می‌کند تا زندگی‌تان را از زاویه‌ای جدید ببینید. شما خواهید آموخت که چگونه با پذیرش چالش‌ها و رنج‌های زندگی، به جای فرار از آن‌ها، از آن‌ها بهره‌برداری کنید و در مسیر رشد و توسعه خود حرکت کنید. این دوره محلی است برای کسانی که از سختی‌ها و بحران‌ها عبور کرده‌اند و به دنبال یافتن معنا و هدف در زندگی هستند. کسانی که می‌خواهند از دردها، اندوه‌ها و غم‌های خود، راهی برای غنای درونی بسازند.

در این دوره چه چیزی دریافت می‌کنید؟

در این دوره، شما یاد خواهید گرفت که چگونه خود را از قید ترس‌ها و باورهای محدودکننده رها کنید و با آگاهی بیشتر به ارزش‌های اصلی خود پی ببرید. شما یاد خواهید گرفت که چگونه به جای تمرکز بر نتایج بیرونی و مقایسه‌های اجتماعی، از درون خود راهنمایی پیدا کنید و زندگی‌تان را بر اساس ارزش‌های واقعی‌تان هدایت کنید. ما به شما ابزارهای روانشناسی کاربردی می‌دهیم که در هر لحظه از زندگی، به شما کمک خواهند کرد تا با چالش‌ها و فشارهای روزمره به شکلی سالم‌تر و مؤثرتر برخورد کنید.

زندگی بر مدار ارزش+

راهنمایی برای ایستادن در طوفان

- ۱۰۶ روز همراهی در دوره
 - ۷۰ ویدئو و پادکست آفلاین (که مادام العمر در اختیار شماست)
 - ۵ جلسه کوچینگ فردی
 - ۵ جلسه کوچینگ گروهی
 - ۱۰۰ تمرین روزانه خودشفقتی و ذهن آگاهی
- اتصال با گروه و گفتگو در گروه تلگرامی در کنار کوچ متخصص

مربی و کوچ دوره کیست؟

مربی و کوچ دوره کسی است که سال ها از رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد در فعالیت های شخصی و حرفه ای خود بهره برده است. او گفتگوهای دوره را در زمینه های شخصی، حرفه ای، آموزشی و اجتماعی به کار گرفته است. او در مواقع لازم از مهارت کوچینگ استفاده می کند و با استفاده از تمایزهای رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد شما را حمایت می کند تا بتوانید زندگی خود را در مسیر کارآمدتری قرار دهید.



سوده شبیری

منتور کیست؟

منتور توانایی‌های منحصر به فرد شما را در پس گفتگو شناسایی کرده و به شما کمک می‌کند تا برای چالش‌های زندگی‌تان، راه‌حل‌های ناب و مؤثر پیدا کنید. مانند یک مربی ورزشی، او به تقویت توانایی‌ها و مهارت‌های شما می‌پردازد و در هر رابطه‌ای با تأکید بر توانایی‌های خاص، با امنیت، مهربانی و بدون قضاوت به شما گوش می‌دهد. همچنین، منتور اولویت‌های شما را شناسایی کرده و امکانات و راه‌حل‌های جدیدی را پیش رویتان قرار می‌دهد.

سرپرست دوره:

افرادی که در این جایگاه قرار دارند، به طور کامل متعهد هستند که از شرکت کنندگان حمایت کنند و به هر یک از شما کمک کنند تا از دوره ی زندگی بر مدار ارزش + بهره مند شوید.

اگر در فرآیند دوره با موانعی در رابطه با قول ها و قواعد آن مواجه شدید، لازم است که از سرپرست دوره کمک بگیرید. این خود بخشی از تجربه دوره است، چرا که ما برای دریافت حمایت رشد نیافته ایم.

نقشه راه دوره

۱. ثبت نام و دریافت نکات اولیه از پشتیبان
۲. نشست آغازین با منتور دوره (خانم شبیری) و توضیح مسیر پیش رو
۳. دریافت محتوای آموزشی ویدیویی و تمرین های روزانه
۴. جلسات فردی با کوچ شخصی برای طراحی نقشه راه و رفع موانع
۵. جلسات گروهی کوچینگ برای اشتراک تجربه ها و هم افزایی با والدین دیگر
۶. پیشروی در مراحل آموزشی و تمرین های اختصاصی
۷. جشن پایانی به مناسبت اتمام موفقیت آمیز سفر ۳ و نیم ماهه

زندگی بر مدار ارزش+

راهنمایی برای ایستادن در طوفان

جلسه آغاز ————— چهارشنبه ۱۷ بهمن ۱۹ تا ۱۶

چهارشنبه ۸ اسفند ۱۹ تا ۱۶

جلسه کوچینگ گروهی | چهارشنبه ۲۰ فروردین ۱۹ تا ۱۶

چهارشنبه ۱۰ اردیبهشت ۱۹ تا ۱۶

جلسه پایانی و جشن ————— چهارشنبه ۳۱ اردیبهشت ۱۹ تا ۱۶

هزینه سرمایه‌گذاری در دوره

قیمت اصلی دوره ۱۲ میلیون تومان می باشد
با تخفیف ویژه می‌توانید با ۸۹۰۰ ثبت نام کنید .
پیش پرداخت برای ثبت نام ۹۰۰ هزار تومان است .
چنانچه قبلاً دوره زندگی بر مدار ارزش را شرکت کرده اید با ۶ میلیون تومان
می‌توانید ثبت نام کنید .