

همراه عزیز، به دوره زندگی بر مدار ارزش پلاس خوش آمدید.

ما اینجا هستیم تا شما را به سفری درونی دعوت کنیم. سفری که بر پایه تعهد و آگاهی طراحی شده است. این دوره فرصتی است برای کشف معنای عمیق تر زندگی و حرکت از حالت های واکنشی به انتخاب های آگاهانه و معنادار.

قول دوره

شما از این دوره خارج خواهید شد در حالی که:

- با درک عمیق تری از خود و ارزش های زندگی تان آشنا خواهید شد. این شناخت به شما کمک میکند با چالش ها و رنج های زندگی خود به گونه ای موثر روبه رو شوید، بدون اینکه از آن ها فرار کنید یا آن ها را انکار کنید.
- یاد خواهید گرفت که چگونه هر سختی و چالشی می تواند فرصتی برای رشد و توسعه شخصی باشد. این مهارت به شما کمک میکند تا به جای زندگی در یک مسیر ناخودآگاه، زندگی تان را بر اساس ارزش های شخصی و آگاهانه شکل دهید.
- در نهایت شما با دیدگاه های جدید و مهارتهایی به زندگی خواهید پرداخت که به شما این امکان را می دهد که خوشبختی را نه در بیرون از خود، بلکه در درون خود پیدا کنید.

این ها قولی است که ما در دوره به شما می دهیم.

این قول زمانی محقق می شود که شما به قواعد سفر تمام و کمال پایبند باشید.

متنی که در ادامه می خوانید، قواعد حضور شما در این سفر است که اثربخشی دوره را برای شما تضمین می کند. لطفا متن را کلمه به کلمه و با دقت بخوانید و چنانچه ابهامی داشتید با سرپرست دوره در میان بگذارید.

قواعد دوره

۱. اگر در اتصال به جلسات با چالشی مواجه شدید، بلافاصله سرپرست دوره را مطلع کنید. به چالش ها به عنوان فرصتی برای رشد نگاه کنید.
۲. در جلسات با تصویر باز و حضور کامل شرکت کنید، لحظات دشوار را بپذیرید و برای یافتن راه حل اقدام کنید.
۳. فضایی آرام و بدون حواس پرتی برای حضور در جلسات فراهم کنید. این لحظات را به خودتان اختصاص دهید.
۴. در صورتی که فرد دیگری در محیط شما حضور دارد از هدفون یا هندزفری استفاده کنید تا گفتگوهای دوره محرمانه بماند.

۵. به حریم شخصی و نظرات دیگران احترام بگذارید ، اگر چیزی از صحبت های دیگران الهام بخش بود . تنها با اجازه آن را بازگو کنید.
 ۶. هر جلسه را با مشارکت فعالانه تجربه کنید .صرفا مشاهده گر نباشید. در لحظه حضور داشته باشید و با آگاهی به محتوای دوره پاسخ دهید .
 ۷. اگر قصد گفتگو دارید از دکمه مخصوص بلند کردن دست در نرم افزار استفاده کنید و منتظر بمانید تا مربی شما را مورد خطاب قرار دهد، این تمرینی برای پذیرش صبر و نظم است .
 ۸. از هر گونه ضبط و ثبت جلسه خودداری کنید ، این عمل به معنای احترام به دیگران و حفظ فضای امن است.
 ۹. در گروه تلگرامی تجربیات خود را به اشتراک بگذارید و متعهدانه در گفتگوها شرکت کنید . این تعامل به شما کمک می کند از سفر خود عمیق تر بهره مند شوید .
 ۱۰. تمرین ها و فعالیت های بین جلسات را جدی بگیرید و با صداقت انجام دهید ، تعهد شما به این تمرین ها پایه ای برای پیشرفت و تغییر خواهد بود .
 ۱۱. قبل از حضور در جلسات کوچینگ شخصی محتوای افلاین هر بخش را به طور کامل مشاهده کنید. این کار به شما کمک می کند تا با مفاهیم آشنا شوید و بتوانید از جلسات بهره وری بیشتری داشته باشید .
 ۱۲. در جلسات کوچینگ شخصی به موقع حاضر شوید، در صورتی که نیاز به کنسل کردن جلسه دارید حداقل ۲۴ ساعت قبل این موضوع را به کوچ خود اطلاع دهید. تنها یکبار فرصت جابجایی جلسه را دارید. این نکات کمک میکند درخواست شما به نحو احسن مدیریت شود و از وقت کوچینگ شخصی بهره وری کامل تری داشته باشید .
 ۱۳. تمرین ها را با پذیرش و دقت انجام دهید . این تمرین ها به شما کمک می کند ارزش های زندگی تان را به شکل عملی تر کشف و اجرا کنید.
- این دوره فرصتی است تا در لحظه حال حضور داشته باشید ، ارزش های خود را کشف کنید و به سوی زندگی معنادار و رضایت بخش قدم بردارید.

مشتاق دیدارتان در سفر زندگی بر مدار ارزش پلاس هستیم.

گروه راهبران مدرسه سیمرغ

پاییز و زمستان ۱۴۰۳