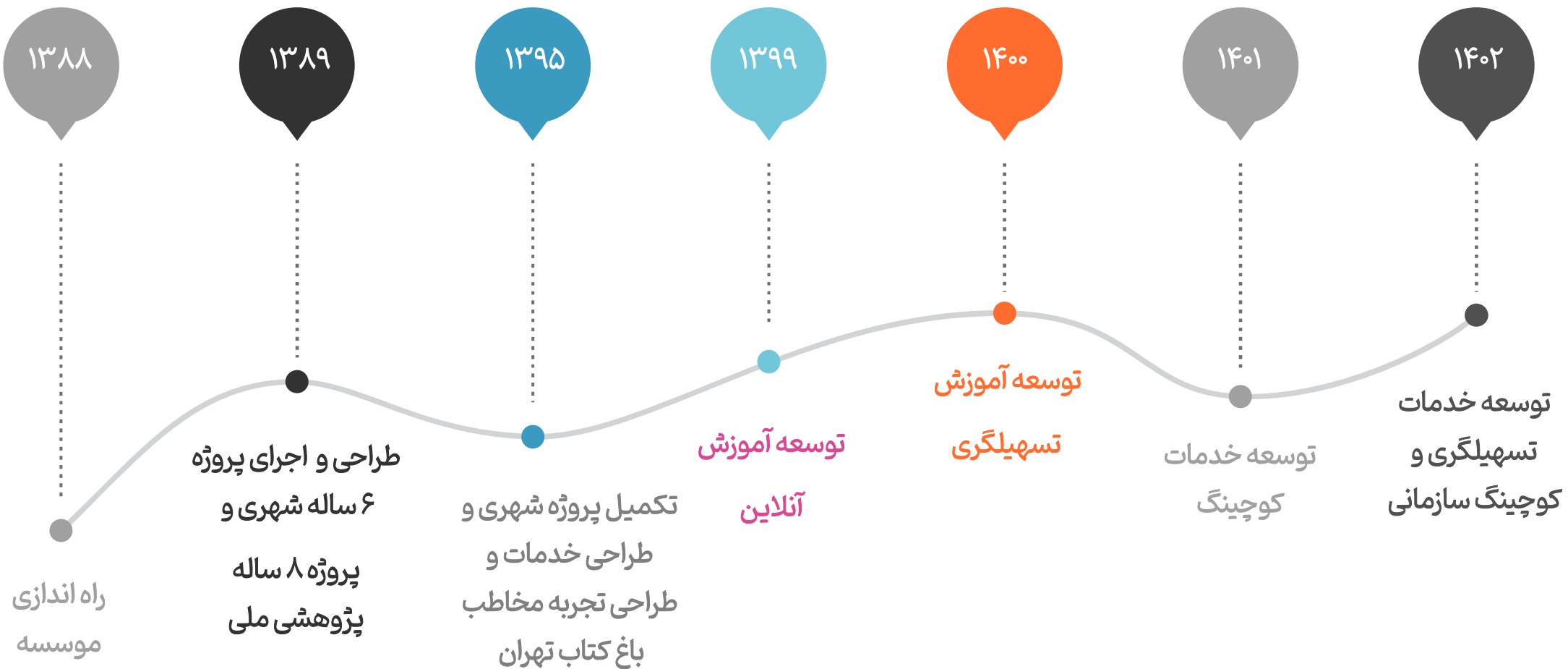


زندگی بر مدار ارزش

راهنمایی برای ایستادن در طوفان

مدرسه سیمرغ



مدرسه سیمرغ از نگاه آمار

۶۰

شهر مختلف
ایران



۲۰

کشور مختلف
دنیا



۱۰۰۰

مدیر و مربی
آموزش دیده



۲۰,۰۰۰

شرکت کننده
دوره‌ها



%۹۵

رضایت شرکت
کنندگان



۴۰۰۰

دقیقه محتوای
چند رسانه‌ای



مدرسه سیمرغ
simorgh school

۱۰۰

اجرا در مدارس و
مهدهای کودک



۵۰

اجرا در برنامه
های تلویزیونی





خوشبختی چیست؟

چه زمانی خوشبختی و رضایت را در زندگی تجربه می‌کنم؟

کجا به دنبالش باشم؟

چرا هر چه می‌گردم پیدایش نمی‌کنم؟

آیا راهی هست که در دل طوفان‌های زندگی بتوانم ایستادگی کنم و رضایت تجربه کنم؟

آیا راهی هست که بتوانم از پس چالش‌ها و فشارهای زندگی بربیام و در عین حال جوری زندگی کنم که دوست دارم؟

این دغدغه‌ها برای شما هم آشناست؟

اگر شما هم این دغدغه‌ها را دارید، دوره زندگی بر مدار ارزش دوره ایست که می‌توانید به پاسخ این سوالات برسید و بتوانید در مواجهه با فشارهای زندگی قوی‌تر و مقاوم‌تر شوید.



دوره زندگی بر مدار ارزش بر اساس رویکرد روانشناسی مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) طراحی شده است.

این دوره به شما کمک می کند که دنیا را به روش جدید و معنادار تجربه کنید و شما می توانید بدون اصرار بر شکست دادن افکار مخالف، آن ها را آگاهانه در آغوش بگیرید و در نتیجه آن به هماهنگی و درک بیشتری برسید و در عین حال به صلح درونی و مقصودی عظیم دست یابید.

آنچه در این دوره رخ می دهد

شما شایسته آن هستید که زندگی خودتان را بر اساس ارزش های خودتان بنا کنید؛ نه بر اساس ترس و اجبار.
اگر آماده اید خودتان را از نو کشف کنید و زندگی که عاشقش هستید بسازید ما اینجاییم تا همراهتان باشیم.

در این دوره ی منحصر به فرد یاد می گیرید چگونه:

■ با خودتان و تجربه هایتان با شفقت برخورد کنید.

■ ارزش های بنیادی زندگی تان را کشف کنید.

■ در مسیر ارزش های تان قدم های متعهدانه بردارید.

■ از افکار و باورهای محدود کننده رها شوید.

■ احساسات ناخوشایند خود را انکار و یا تحمل نکنید و در پذیرش آنها باشید.

■ در اینجا و اکنون زندگی کنید و اسیر گذشته یا نگران آینده نباشید.

قول های دوره

شما در حالی از دوره خارج می شوید که:

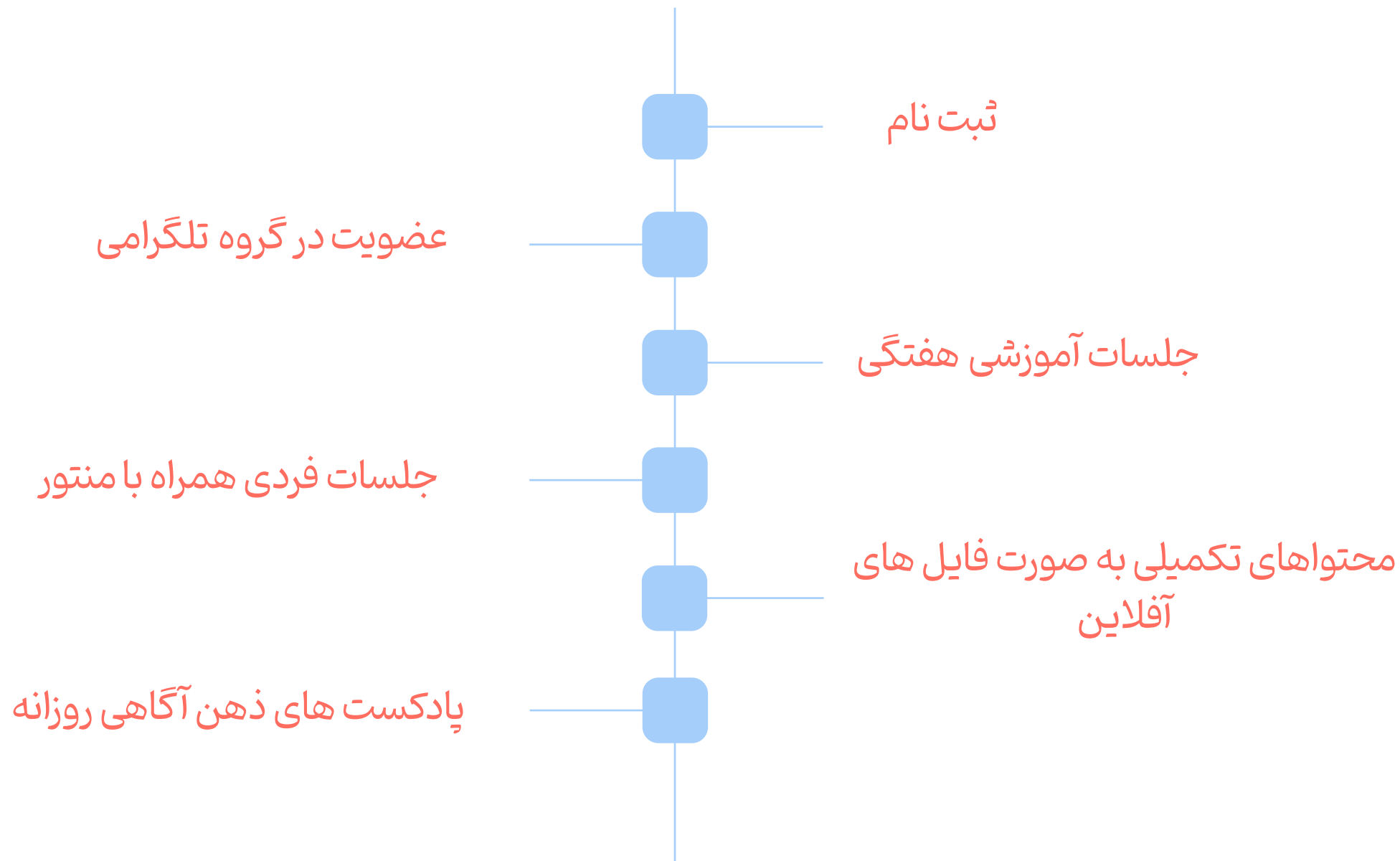
- احساسات ناخوشایند خود را انکار نمی کنید و در پذیرش آنها هستید.
- با تکنیک های رهایی از افکار و باورهای محدود کننده آشنا شده اید.
- با ابزار ذهن آگاهی آشنا شده اید و آن را در زندگی بکار می برید.
- ارزش های خود را در حوزه های مختلف زندگی کشف کرده اید و در راستای آنها قدم های متعهدانه برداشته اید.
- از برجسب هایی که به خودتان و دیگران می زنید رها شده اید.



این دوره برای چه کسانی مناسب است

همه افراد بالای ۱۸ سال که به دنبال کیفیت بخشیدن به زندگی خود هستند و می خواهند زندگی ای را خلق کنند که عاشق آن هستند و راهبری زندگی خود را به جای افکار و باورهای محدود کننده به دست ارزش های خود بدهند.

مسیر دوره زندگی بر مدار ارزش



تقویم اجرایی

عنوان نشست	تاریخ	روز	ساعت
جلسه اول	۱۸ دی	پنجشنبه	۸ تا ۱۰
جلسه دوم	۲۵ دی	پنجشنبه	۸ تا ۱۰
منتورینگ فردی	زمان برای هر فرد به طور شخصی هماهنگ خواهد شد.		
جلسه سوم	۲ بهمن	پنجشنبه	۸ تا ۱۰
جلسه چهارم	۹ بهمن	پنجشنبه	۸ تا ۱۰
منتورینگ فردی	زمان برای هر فرد به طور شخصی هماهنگ خواهد شد.		
جلسه پنجم	۱۶ بهمن	پنجشنبه	۸ تا ۱۰
جلسه ششم	۲۳ بهمن	پنجشنبه	۸ تا ۱۰
منتورینگ فردی	زمان برای هر فرد به طور شخصی هماهنگ خواهد شد.		
جلسه هفتم	۳۰ بهمن	پنجشنبه	۸ تا ۱۰
منتورینگ فردی	زمان برای هر فرد به طور شخصی هماهنگ خواهد شد.		
جلسه هشتم	۷ اسفند	پنجشنبه	۸ تا ۱۰

سوده شبیری

مادر سه فرزند (کودک، نوجوان، جوان)

برگزار کننده دوره برای بیش از ۵۰۰۰ هزار نفر در حوزه والدگری، ارتباطی، توسعه فردی

مدرس دوره های تربیت تسهیلگر

نویسنده ۳ عنوان کتاب و برگزیده جشنواره کتاب رشد

پژوهشگر رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد



سرپرست دوره

مریم ثریا

تعهد سرپرست دوره حمایت همه جانبه از شرکت کنندگان و بهره بردن تک تک آن ها از دوره زندگی بر مدار ارزش است.
اگر شرکت کنندگان برای استفاده از محتوا و ساختارهای دوره هر گونه مانعی داشته باشند، سرپرست دوره از آن ها حمایت می کند.



منتورهای دوره



الهه دلجو



عاطفه حسینی



هیوار بوبی



میترا غفوری نژاد



لیلا صفاری نیا



رقیه علیزاده نوری



محمد رضا پناهی



شهره صیفی حصار



حمید ترقی جاه



زهرا ریاضی



یگانه هدایت خواه

ساختار ثبت نام دوره

۱۲ میلیون تومان	ارزش دوره
۹ میلیون و ۹۰۰ هزار تومان	شرایط ثبت نام در تخفیف زودهنگام
۹ میلیون تومان	شرایط ثبت نام نقدی
۸ میلیون و ۴۰۰ هزار تومان	گروهی (۳ نفر و بیشتر)
۶ میلیون تومان	ریویو ارزش و ارزش پلاس

مبلغ می تواند با توافق با مسئول مالی به صورت اقساط پرداخت شود.