



پیوند

غناي سفر زندگي

سفر توسعه فردي



پیوند سفری به سوی زندگی‌ای وسیع‌تر، روان‌تر و آگاهانه‌تر

زندگی، فراتر از آن چیزی است که در چارچوب‌های محدود و آشنا تجربه کرده‌ایم. گاهی اسیر الگوهای ذهنی، احساسات سرکوب‌شده و تصمیمات تکراری هستیم، بی‌آنکه به وسعتی که درون مان نهفته است، دسترسی پیدا کنیم.

برنامه پیوند، سفری است برای کشف و گسترش این وسعت‌ها؛ برای دیدن، تجربه کردن و عبور از محدودیت‌هایی که شاید سال‌ها ما را درگیر خود کرده‌اند.

■ **وسعت در احساسات:** تجربه طیف وسیع‌تری از احساسات، بدون فرار یا سرکوب

■ **وسعت در نگاه به خود:** رهایی از برچسب‌های قدیمی و دسترسی به جنبه‌های تازه‌ای از هویت شخصی

■ **وسعت در تجربه زمان و اکنون:** حضور آگاهانه در لحظات زندگی، رهایی از اضطراب آینده و پشیمانی گذشته

آنچه در پیوند رخ می دهد

در پایان این سفر، شما نه تنها خود را بیشتر خواهید شناخت، بلکه کیفیتی تازه، غنی تر و روان تر از زندگی را تجربه خواهید کرد. پیوند فرصتی است برای عبور از تکرارها و ورود به جهانی که در آن زندگی را عمیق تر، آگاهانه تر و با وسعتی بیشتر تجربه کنید.



- شرکت کنندگان در حوزه هایی که در حال حاضر در آن، تقلا و کشمکش دارند، پرچارگی و روانی و رضایت تجربه می کنند.
- شرکت کنندگان برای رسیدگی به موضوعات مهم زندگی شان وقت هایی خواهند ساخت، در صورتی که مدت ها بوده به نظرشان می رسیده فرصتی برای این موضوع ندارند و در نتیجه ی این اقدام، جنسی از اعتماد به نفس و قدرت تجربه می کنند.
- شرکت کنندگان تجربه ای از دسترسی به شناخت عمیق تری نسبت به عرصه انسانی خود خواهند داشت که پویایی و رضایت را برایشان به وجود می آورد.
- شرکت کنندگان توانایی می یابند تا در شرایط پرچالش انرژی حیاتی خود را بازیابی کنند، شرایطی که تاکنون باعث ایجاد رخوت در ایشان می شد.

بخش‌های مختلف برنامه پیوند

- ۱ پیوند با خویشتن
- ۲ جلسه منتورینگ
- ۳ جلسه سهیم شدن
- ۴ پیوند با اکنون
- ۵ جلسه منتورینگ
- ۶ جشن پایانی

بخش‌های مختلف برنامه پیوند

۱ پیوند با خویشتن: خودآگاهی و وسعت بخشی به هویت

- **رهایی از الگوهای محدودکننده:** فردی که همواره خود را «منظم و کنترل‌گر» می‌دانسته، درمی‌یابد که انعطاف‌پذیری و رهایی نیز بخشی از ظرفیت‌های اوست و می‌تواند این ویژگی‌ها را در موقعیت‌های مختلف زندگی تجربه کند.
- **کشف ابعاد تازه از خویشتن: فردی** که تا پیش از این از سخنرانی در جمع هراس داشته، در طول دوره به مهارت ابرازگری و حضور شجاعانه دست پیدا می‌کند و این توانایی را در زندگی خود به کار می‌گیرد.
- **افزایش پذیرش و مهربانی با خود:** شرکت‌کننده‌ای که پیش‌تر احساس گناه یا سرزنش نسبت به گذشته داشته است، می‌آموزد که با نگاهی مهربانانه‌تر و پذیرشی عمیق‌تر با خود رفتار کند، و این نگاه تازه، مسیر او را در زندگی هموارتر و غنی‌تر می‌سازد.

بخش‌های مختلف برنامه پیوند

جلسه منتورینگ شخصی: راهنمایی خصوصی برای حل مسائل و بازسازی پیوندهاست

۲

■ **منتورینگ چی هست؟:** جلسات منتورینگ فرصتیه برای بررسی عمیق و فردی زندگی شما همراه با منتور متخصص و با تجربه. هر شرکت‌کننده در این جلسات، یک حوزه یا چالش مهم شخصی خودش رو به صورت خصوصی و تخصصی با راهنمایی منتور پیش می‌بره.

■ **ازسازی رابطه با خود:** در جلسات منتورینگ، متوجه می‌شید کجاها در زندگی تون گرفتار چرخه‌های تکرار و اضطراب شدید و چطور دوباره با خود اصل تون ارتباط برقرار کنید. یعنی یاد می‌گیرید احساسات و نیازها تون رو بشناسید و با خودتون صادق و همسو باشید

■ **حل مسائل و ناتمام‌ها:** با راهنمایی منتور و تمرین‌های عملی، پروژه‌ها یا تصمیم‌های نیمه‌تمام و کارهای عقب‌افتاده رو گام به گام کامل می‌کنید. این کار باعث می‌شه حس رضایت و کنترل روی زندگی افزایش پیدا کنه و بار ذهنی و استرس کاهش پیدا کنه

بخش‌های مختلف برنامه پیوند

جلسه سهیم شدن: فرصتی برای یادگیری از تجربیات دیگران و دریافت مربیگری گروهی

۳

■ **یادگیری از تجربه‌های دیگران:** در جلسات سهیم شدن، می‌بینید دیگران با چه چالش‌ها و راهکارهایی مواجه شدند و این تجربه‌ها به شما کمک می‌کند دیدگاه جدیدی نسبت به مسائل خودتون پیدا کنید.

■ **تقویت آگاهی و شناخت نقاط کور زندگی:** شنیدن و به اشتراک گذاشتن تجربه‌ها باعث می‌شه بهتر احساسات، نیازها و واکنش‌های خودتون رو بشناسید و حتی با شنیدن از تجربیات دیگران متوجه نقاط کوری از زندگی خود بشید که تا حالا به آنها توجه نداشتید و با الهم از دیگران به اون حوزه‌ها رسیدگی کنید

■ **حساس تعلق و حمایت گروهی:** شرکت در این جلسات، حس همدلی و حمایت ایجاد می‌کند و کمک می‌کند با انگیزه و قدرت بیشتری به مسیر رشد و تغییر ادامه بدید

بخش‌های مختلف برنامه پیوند

۴

پیوند با اکنون: تجربه‌ی حضور، زمان و لذت از لحظات زندگی

- **کشف فرصت‌های تازه در زمان:** فردی که همواره احساس کمبود وقت داشته، درمی‌یابد که بسیاری از لحظات از دست رفته، مانند زمان‌های انتظار یا استفاده‌ی غیرضروری از تلفن همراه، می‌توانند به لحظاتی ارزشمند و پربار تبدیل شوند.
- **افزایش لذت از لحظات روزمره:** فردی که همواره در عجله و شتاب بوده است، می‌آموزد که چگونه از سادگی‌های زندگی، همچون نوشیدن یک فنجان چای، قدم زدن یا انجام فعالیت‌های روزانه، لذتی عمیق‌تر ببرد.
- **به‌پایان‌رساندن امور نیمه‌تمام:** فردی که سال‌ها پروژه‌ها یا تصمیم‌های نیمه‌تمام را به تعویق انداخته است، در این مسیر می‌آموزد که چگونه با گام‌های کوچک اما پیوسته، کارهای ناتمام خود را به سرانجام برساند.
- **رهایی از چارچوب‌های محدودکننده‌ی زمان:** فردی که باور داشت «صبح‌ها باید کار مفید کرد و شب‌ها استراحت»، در این مسیر می‌فهمد که هر لحظه از روز می‌تواند زمان مناسبی برای اقدام باشد و با نگاهی بازتر و انعطاف‌پذیرتر به مدیریت زمان خود می‌پردازد.

بخش‌های مختلف برنامه پیوند

۵

جشن پایانی: ایستادن در نقطه‌ای نو، با نگاهی وسیع‌تر

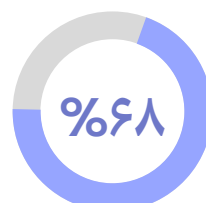
- **مروری بر سفری که پیموده‌ایم:** اکنون در نقطه‌ای ایستاده‌ایم که نه تنها مسیر طی شده را می‌بینیم، بلکه تغییرات، یادگیری‌ها و وسعتی را که در این سفر تجربه کرده‌ایم، احساس می‌کنیم.
- **ادراکی تازه از خویشتن و زندگی:** هر آنچه در این مسیر کشف کرده‌ایم، گنجینه‌ای است که با خود به زندگی‌مان می‌بریم؛ آگاهی‌هایی که در مواجهه با چالش‌ها، انتخاب‌ها و روابط آینده، راهگشا خواهند بود.
- **پایان یک دوره، آغاز امکانی تازه:** این جشن پایانی، نه نقطه‌ی پایان، بلکه آغازی دوباره است؛ فرصتی برای زیستن آگاهانه‌تر، تجربه‌ی زندگی‌ای روان‌تر و برداشتن گام‌هایی عملی در جهت آنچه برایمان مهم است.
- **لحظه‌ای برای قدردانی و به اشتراک گذاشتن:** با هم جمع می‌شویم تا این مسیر را گرامی بداریم، از تجربه‌های یکدیگر بیاموزیم و با حس قدردانی از خود و دیگران، این مرحله را به پایان برسانیم و مسیر پیش رو را با بینشی تازه ادامه دهیم.

نظر شرکت کنندگان

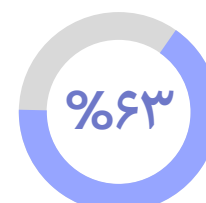
از شرکت کنندگان توانسته اند از ظرفیت های متنوع شخصی خود در موقعیت های مختلف زندگی استفاده کنند.


 ۷۳%

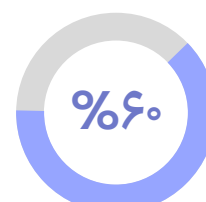
از افراد فرصت های تازه ای برای اقدام و بهره وری در زمان خود ایجاد کرده اند.


 ۶۸%

از شرکت کنندگان احساس سبکی و روانی بیشتری را در زندگی تجربه کرده اند.


 ۶۳%

از افراد توانسته اند در ارتباط با خود، هویت خود را بازتعریف کنند


 ۶۰%

از شرکت کنندگان انرژی، اشتیاق و شور بیشتری را در زندگی خود احساس کرده اند.


 ۵۲%

تجربه شرکت کنندگان

۹۸٪ شرکت در دوره را به دیگران پیشنهاد می‌کنند.

زمان در دستان من

ارتباط تازه با زمان و برنامه‌ریزی و به تأخیر نینداختن برنامه‌ها پیدا کردم.

گستره‌ی راه‌حل‌ها

چیزی که در طول دوره و بعد از آن می‌بینید دنیای وسیع و گوناگون از راه‌حل‌ها است

تغییر نگرش

نگاه نو به عاملیت خودم در حوزه روابطم با خودم، دیگران و جهان پیدا کردم.

انتخاب آگاهانه بودن خود

توی این دوره فهمیدم چطور اون آدمی باشم که همیشه می‌خواستم باشم.

زیستن مفاهیم، فراتر از کلمات

جملات قشنگ و کلیشه‌ای که در طول زندگی به ما می‌گویند که نمی‌دانیم که چطور آن را زنده کنیم، در این دوره فهمیدم چطور آن‌ها را زنده کنم.

آرامش درونی

با ذهنی آشفته وارد شدم و با قلبی آرام دوره را به پایان رساندم.

از چه طریقی به کیفیت و اثربخشی خدمات متعهد هستیم؟

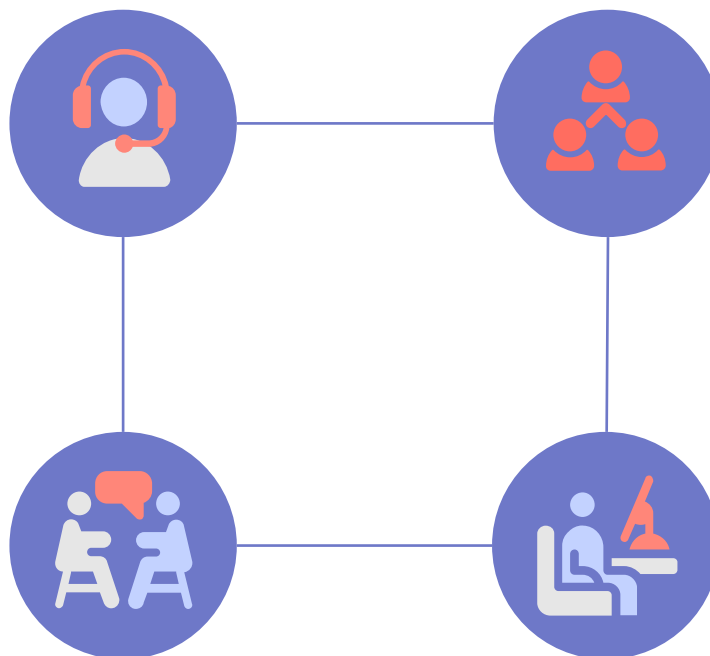
سرپرستی و میزبانی

از لحظه‌ی شروع همکاری تا پایان، افراد با میزبان و سرپرستی مرتبط هستید که آموزش‌های حرفه‌ای دیده‌اند و حمایت می‌کنند تا افراد بهترین بهره را ببرند.

منتورهای حرفه‌ای

منتورهای مدرسه سیمرغ بیش از ۱۰۰۰ ساعت آموزش‌های حرفه‌ای و تخصصی از جمله آموزش کوچینگ و منتورشیپ و تسهیلگری دیده‌اند.

این منتورها در کنار تک تک شرکت‌کنندگان در گفتگوهای فردی کمک می‌کنند موضوع خاص هر فرد بررسی و حل شود.



پشتیبانی همه جانبه

ما در مدرسه سیمرغ خود را در همه‌ی مراحل پاسخگوی کیفیت خدمات ارائه‌شده و نتایج مورد انتظار می‌دانیم.

ساختارهای آموزشی نوین

تمرین‌های توجه به جزئیات و ویژگی‌های آموزشی اثربخش برای بزرگسال در کنار استفاده از به‌روزترین منابع آموزشی، به همراه **۳+** ساعت فایل آموزشی آفلاین، رضایت بالای آموزش‌دیدگان را ایجاد کرده است.

- با حضور کامل **بیایید**: این دوره فقط زمانی اثرگذار است که با توجه و تعهد در آن شرکت کنید.
- **کنجکاو باشید**: اجازه بدهید تجربه ها شما را شگفت زده کنند، نه ذهنیت های قبلی تان.
- با خود و دیگران صادق **باشید**: فضای اینجا برای رشد شما است، نه برای پنهان کردن خود.
- به دیگران گوش بدهید و **احترام بگذارید**: همه اینجا برای یادگیری و رشد کنار هم هستند. به جای قضاوت، با کنجکاوی و پذیرش به تجربیات خود و دیگران نگاه کنید.
- **تمرین ها را انجام بدهید**: تحول از دل تجربه و اقدام می آید، نه فقط از شنیدن.
- **وقت گذاری برای تأمل و نوشتن تمرین ها**: تغییر و رشد با آگاهی اتفاق می افتد، و نوشتن راهی عالی برای عمیق تر دیدن است.
- در جلسات آنلاین و گروه های **گفت و گو مشارکت کنید**: از مشاهده ی تجربه های دیگران یاد بگیرید و تجربه های خود را به اشتراک بگذارید. هر مشارکت شما، چه یک سوال، چه یک تجربه، چراغی برای مسیر دیگران است.

عنوان نشست	تاریخ	روز	ساعت
نشست اول	۷ اردیبهشت	دوشنبه	۱۷ الی ۱۹
نشست دوم	۱۴ اردیبهشت	دوشنبه	۱۷ الی ۱۹
جلسه منتورینگ شخصی	متناسب با زمانبندی شخصی		
نشست سهیم شدن	۲۱ اردیبهشت	دوشنبه	۱۷ الی ۱۹
نشست سوم	۲۸ اردیبهشت	دوشنبه	۱۷ الی ۱۹
جلسه منتورینگ شخصی	متناسب با زمانبندی شخصی		
نشست چهارم	۴ خرداد	دوشنبه	۱۷ الی ۱۹
جشن پایانی	۱۱ خرداد	دوشنبه	۱۷ الی ۱۹

پیوند با
خویشتن

پیوند با
اکنون

تقویم اجرایی

پیوند

غناي سفر زندگي

سفر توسعه فردی

مربیان دوره



علی ترقی جاه

مدرس دوره‌های تربیت تسهیلگر
طراح تجربه مخاطب باغ کتاب تهران
نویسنده و محقق



عاطفه حسینی

مربی توسعه و تحول فردی
کوچ و تسهیلگر

ساختار ثبت نام دوره پیوند

۷,۹۰۰,۰۰۰

■ مبلغ دوره پیوند ~~۹,۹۰۰,۰۰۰~~ تومان است.

■ برای پیش ثبت نام می توانید با پیش پرداخت ۹۰۰,۰۰۰ تومان از طریق لینک صفحه بعد اقدام نمایید.

■ گروهی، زوجین یا خانواده‌ها می توانند با ثبت نام هم‌زمان از هدیه ویژه ثبت نام بهره‌مند شوند.

اقدام برای حضور در دوره

برای ثبت نام و استفاده از فرصت حمایت لطفاً بر روی لینک زیر کلیک نمایید.

لینک ثبت نام دوره پیوند

در صورتی که سوال یا دغدغه ای دارید با ما تماس بگیرید:

۰۹۰۱۶۹۵۹۰۹۴

