



مؤسسه عالی آموزش بانکداری ایران
دیریت آموزش حرفه‌ای



دوره آموزشی

راز شادمانی (اصول شادکامی)

۸ ساعت

معرفی دوره

از آنجایی که در دنیا و سبک زندگی امروز شادمانی و رضایت درونی کم شده، انسان‌ها احساس پیشرفت و موفقیت عمیق در زندگیشان ندارند. خوشحال نیستند، همیشه موضوعات و مسائلی برای غم و اندوه، ترس و نگرانی دارند. کارگاهی طراحی شده تا بتوانند راهگشای افراد برای رسیدن به شادمانی و رضایت درونی شود. در این کارگاه افراد می‌آموزند که آگاهانه زندگی کنند. در اینجا و اکنون و زیستن در زمان حال را یاد بگیرند. از داشته‌هایشان بتوانند لذت ببرند و قدر زندگی و لحظات را بدانند. به دنبال یک شادمانی و رضایت درونی باشند. این کارگاه در ده گام ارائه می‌شود و اصول شاد زیستن را آموزش می‌دهد. هدف از برگزاری دوره شادتر و رضایتمندتر و با انگیزه‌تر بودن می‌باشد.

مخاطبین:

کلیه کارکنان بانک‌ها و مؤسسات
اعتباری غیر بانکی

طراحی شده برای یادگیری:

۱. زیربنای شادمانی (خودشناسی و آگاهی)

اهداف: روشن‌سازی مسیر و تسلط بر فرآیندهای ذهنی

محتوا (گام‌های ۱، ۲ و ۳):

گام ۱ (روشن‌سازی): چرا شادمانی گم شده؟ تعریف شخصی از شادمانی

گام ۲ (آگاهی): کشف مثلث «فکر، احساس، رفتار» (چگونه افکار ما شادمانی را تخریب می‌کنند؟)

گام ۳ (زیستن در حال): تکنیک‌های ذهن آگاهی (Mindfulness) برای خروج از نشخوار فکری

تمرین کارگاهی: ترسیم «نقشه ارزش‌های فردی» و تمرین شناسایی افکار خودکار منفی

۲. مهارت زیستن و اندیشیدن (ذهن آگاهی و شناخت)

اهداف: خروج از زندان ذهن و تنظیم واقع‌بینانه فکر

محتوا (گام‌های ۴، ۵ و ۶):

گام ۴ (شناخت خود): شناسایی ارزش‌ها و نقاط قوت شخصی

گام ۵ (اندیشیدن): تکنیک‌های بازسازی شناختی و به چالش کشیدن خطاهای فکری

گام ۶ (درک): درک عمیق‌تر از خود و دیگران (پذیرش تفاوت‌ها)

تمرین کارگاهی: اجرای یک تمرین عملی ذهن آگاهی و تکنیک «تغییر زاویه دید» نسبت به یک مسئله

۳. مواجهه با چالش‌ها (تاب‌آوری و هدفمندی)

اهداف: تبدیل موانع به فرصت و جهت‌دهی به زندگی

محتوا (گام‌های ۷ و ۸):

گام ۷ (مقابله): تاب‌آوری در برابر شکست‌ها و مدیریت محدودیت‌ها

گام ۸ (اهداف): هدف‌گذاری بر اساس ارزش‌های شخصی (چگونه اهداف کوچک، شادمانی روزانه می‌سازند؟)

تمرین کارگاهی: تحلیل یک شکست گذشته (از نگاه رشد) و نوشتن «هدف‌های کوچک و دسترس‌پذیر» برای هفته آینده

۴. تثبیت و یقین (مسئولیت‌پذیری و تداوم)

اهداف: مسئولیت‌پذیری در قبال نتایج و رسیدن به ثبات درونی

محتوا (گام‌های ۹ و ۱۰):

گام ۹ (نتایج): بررسی پیامدهای سبک زندگی فعلی و اصلاح مسیر

گام ۱۰ (یقین): نهادینه‌سازی ایمان به توانمندی شخصی و استمرار تغییر

جمع‌بندی نهایی: تدوین برنامه «خودمراقبتی برای شادمانی»

تمرین کارگاهی: تدوین «منشور شادمانی شخصی» و تعهد به برنامه عملیاتی

پیش نیاز:

فاقد پیش‌نیاز

آنلاین

تاریخ برگزاری: چهارشنبه ۲۸ مرداد و ۴ شهریور ۱۴۰۵ ساعت ۸ الی ۱۲

مدرس دوره:

- دکتر تخصصی روانشناسی، مشاور و روانشناس
- مؤلف و مترجم بیش از ده‌ها جلد کتاب در حوزه روانشناسی

آدرس: خیابان پاسداران، سه راه ضرابخانه، پلاک ۱۹۵

www.ibi.ac.ir

شرایط ثبت نام: برای ثبت‌نام به پرتال مؤسسه (آموزش حرفه‌ای) به آدرس ذیل مراجعه شود.

<https://ideh.ibi.ac.ir/IdeaPortal>

هزینه دوره به ازای هر نفر: ۲۹,۰۰۰,۰۰۰ ریال به صورت خالص

هزینه دوره شامل محتوای آموزشی و صدور گواهی‌نامه می‌باشد.

شماره تماس: ۲۹۹۵۹۲۸۴-۲۹۹۵۹۲۷۹

دورنگار: ۲۲۸۴۶۸۹۹

ایمیل: prof.training@ibi.ac.ir