

مؤسسه آموزش عالی آزاد هفتاد

با مجوز رسمی از وزارت علوم، تحقیقات و فن آوری

دوره مربیگری مهارت های زندگی

HAFAD
ORG

پشتیبانی تلفنی، حضوری، پیام رسان ها و سیستم تیکتینگ



گواهی معتبر از وزارت علوم، تحقیقات و فن آوری



ویژه دانشجویان و دانش آموختگان رشته روان شناسی و رشته های مرتبط



معرفی دوره

پیچیدگی ها و تغییرات سریع زندگی بشری چالش های فراوانی را در برابر او قرار داده است. چگونگی سازگاری با شرایط و دشواری های ناشی از چالش های زندگی، از دل مشغولی های اصلی متخصصان این امر به ویژه در حوزه تعلیم و تربیت و سلامت روان بوده است. آموزش مهارت های زندگی برای آماده نمودن افراد هنگام مقابله با مشکلات و ایجاد رفتارهای مثبت و در نتیجه دستیابی به زندگی موفقیت آمیز در سال های اخیر مورد توجه دست اندرکاران نظام های آموزشی و نظام سلامت قرار گرفته است. طبق تعریف سازمان بهداشت جهانی، مهارت های



زندگی به توانایی انجام رفتار سازگارانه گفته می‌شود، به طوری که فرد بتواند با چالش‌های زندگی‌اش کنار بیاید. با توجه به اهمیت زیاد یادگیری مهارت‌های زندگی نیاز است که درمانگران با هر رویکردی که دارند، بر این مهارت‌ها تسلط یابند تا از طریق به‌کارگیری و آموزش این مهارت‌ها در اتاق درمان به بهبود شرایط مراجعان خود کمک کنند. همچنین لازم به ذکر است که تمام کودکان و نوجوانان به مهارت‌های حل مساله، تفکر خلاق، تفکر نقاد، ارتباط موثر با اطرافیان و سایر مهارت‌ها نیاز دارند به همین خاطر آموزگاران و درمانگرانی که با این رده سنی سروکار دارند باید با این مهارت‌ها آشنایی داشته باشند. حتی درمانگرانی که با زوجها سروکار دارند نیز باید به شناخت این مهارت‌ها بپردازند تا از طریق آموزش آن‌ها به زوجین به بهبود و ارتقای کیفیت روابط همسران کمک کنند. در دوره مربیگری مهارت‌های زندگی تمامی مهارت‌های ده‌گانه زندگی در قالب نظری و عملی به شما آموزش داده خواهد شد.

— سرفصل‌ها —

- مهارت خودآگاهی و خودشناسی
- مهارت رویارویی با استرس، اضطراب، و ترس‌های کاذب
- مهارت مدیریت خلق منفی یا غم
- مهارت مدیریت خشم و پرخاشگری
- مهارت حل مسئله در زندگی و مشکلات فردی
- مهارت تصمیم‌گیری
- مهارت همدلی و درک متقابل
- مهارت تفکر خلاقانه
- مهارت تفکر نقادانه
- مهارت رابطه موثر با دیگران
- مهارت برقراری روابط میان فردی سازگارانه
- مهارت مدیریت زمان و برنامه‌ریزی

مخاطبان دوره چه کسانی هستند؟

روان‌شناسان، مشاوران، درمانگران، روان‌پزشکان، پژوهشگران و دانشجویان رشته‌های مشاوره، روان‌شناسی و علوم تربیتی می‌توانند در دوره‌های تخصصی مؤسسه آموزش عالی آزاد هفتاد شرکت کنند.

چرا باید در این دوره شرکت کنم؟

با شرکت در دوره مربیگری مهارت‌های زندگی، تعریف و ویژگی هر یک از مهارت‌های ده‌گانه زندگی را می‌آموزید و روش‌های ایجاد و تقویت آن‌ها را یاد می‌گیرید. پس از این دوره شما قادر خواهید بود در ابتدا با تقویت این مهارت‌ها کیفیت زندگی خود را ارتقا دهید و سپس با آموزش آن‌ها به مراجعینتان روند بهبودی‌شان را سرعت بخشید.



دکتر زیتا شرافتی

- مدرس دانشگاه
- زوج درمانگر
- موسس کلینیک مدیر زندگی

انجام تمرین‌ها و پروژه‌های درسی

تمرین‌ها و پروژه‌های درسی طی دوره و به صورت منظم توسط استادان ارائه می‌شود و دانش پذیران موظف‌اند در زمان مقرر آن‌ها را انجام دهند. برخی از این تمرین‌ها انفرادی و برخی به صورت گروهی تعریف می‌شوند و اغلب آن‌ها به صورت عملی و کاربردی تدوین می‌گردند، انجام صحیح و به موقع تمرین‌ها در ارزیابی پایانی استاد از دانش پذیر نقش عمده‌ای را داراست.

ارزیابی پایانی و دریافت گواهینامه پایان دوره

در انتها گواهینامه پایان دوره از موسسه آموزش عالی آزاد هفتاد مورد تایید وزارت علوم، تحقیقات و فن‌آوری اهدا خواهد شد. این گواهی از طریق **سامانه وزارت علوم** قابل استعلام است.



پشتیبانی توسط حامیان

طرح پشتیبانی توسط حامی جهت دریافت بازخورد از نحوه اجرای دوره و رفع اشکالات آموزشی دانش پذیر است. حامی بصورت مستمر با شما در ارتباط بوده و هرگونه اشکال احتمالی پیش آمده در روند آموزش را پیگیری و آن را از طریق ارسال فایل های متنی، صوتی و یا ویدئوی آموزشی برای شما و یا برقراری ارتباط با استاد مربوطه حل می نماید.

نحوه برگزاری

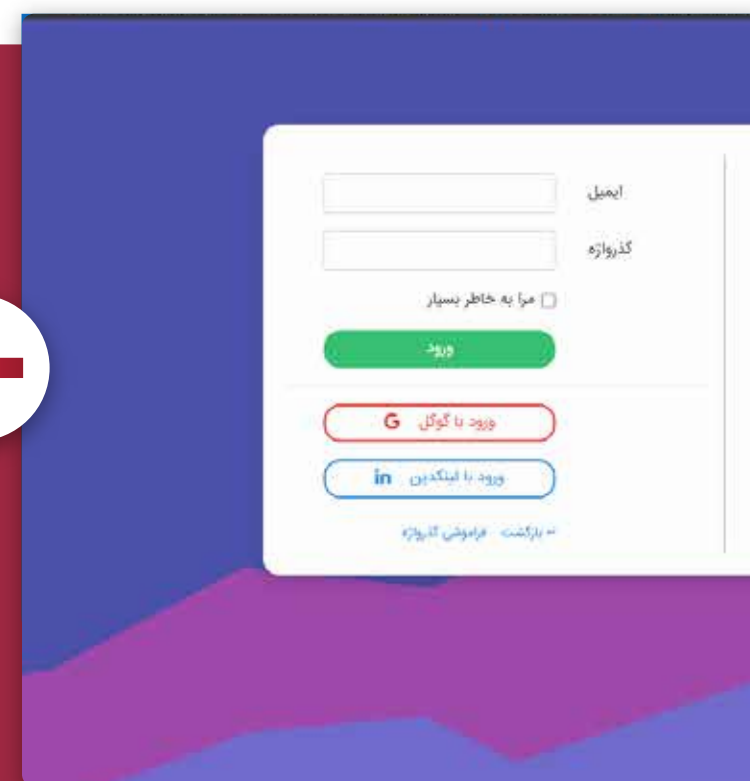
آنلاین



حضوری



نیمه حضوری



- برگزاری کلاس های آنلاین به صورت مداوم
- رفع اشکال و ارتباط مستقیم با استاد
- امکان ارتباط صوتی و تصویری در کلاس

- برگزاری کلاس های حضوری تخصصی
- ارتباط حضوری با استادان و دانش پذیران

- دسترسی به محتوای آموزشی در هر ساعتی از شبانه روز
- ارسال تمرین ها و پروژه ها از طریق پلتفرم آموزشی کاربرپسند



درباره هفتاد

موسسه آموزش عالی آزاد هفتاد به عنوان یکی از اولین موسسات آموزش عالی در ایران در سال ۱۳۸۱ با مجوز رسمی از وزارت علوم، تحقیقات و فناوری، توسط چهار تن از اساتید و مدیران ارشد دانشگاهی کشور فعالیت تخصصی خود در حوزه آموزش عالی را آغاز نمود. در این دو دهه، موسسه هفتاد موفق شده است در زمینه های تخصصی متعددی همچون مدیریت، روان شناسی، توسعه مهارت های فردی، فناوری اطلاعات، هنر و رسانه با کسب مجوز از وزارت علوم با برگزاری دوره های جامع و تخصصی، نسبت به پرورش نیروی انسانی متخصص و حرفه ای برای سازمان ها و موسسه های مختلف کشور اقدام نماید.

■ خدمات آموزشی موسسه آموزش عالی آزاد هفتاد به شرح زیر است:

- برگزاری دوره های تخصصی مدیریت
- برگزاری دوره های کوچینگ
- برگزاری دوره های تربیت روان شناس و درمانگر
- برگزاری دوره های توسعه مهارت های فردی
- برگزاری دوره های تخصصی فناوری اطلاعات و کامپیوتر
- برگزاری دوره های هنر و رسانه



هفتاد
HAFTAD

مشترک دیدارتان هستیم

☎ ۰۲۱ ۲۲ ۳۵۴۰۰۰ 🌐 Haftad.org

📱 ۰۹۳۹۳۰۹۰۲۶۰ ۰۹۳۹۳۰۹۰۲۷۰

طه‌لاد

ما اینجاییم

آسمان دوم غربی

فرزادکی

آسمان

میدان کتاب

سرو غربی

سعادت‌آباد



مرکز خرید اوپال

شهید منوچهر دنیایی

سعادت‌آباد، نبش آسمان دوم غربی، پلاک ۱۰۷