

مؤسسه آموزش عالی آزاد هفتاد

با مجوز رسمی از وزارت علوم، تحقیقات و فن آوری

هفتاد

توسعه مهارت‌های فردی

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

تمام انسان ها دارای توانمندی و ظرفیت هایی هستند که اگر با نحوه شکوفایی این توانمندی ها آشنا باشند می توانند به انسانی منحصر بفرد و موفق تبدیل شوند. موفقیت مستلزم آن است که با نکاتی آشنا باشیم که ما را به سمت نسخه ای بهتر از خودمان هدایت می کنند. دوره های توسعه مهارت های فردی، به افراد کمک می کنند تا در زمینه های مختلف و متعدد مربوط به تعالی و موفقیت، به سطح مطلوبی برسند. دانش، مهارت و تمارینی که به کمک آن ها بتوان به توانایی های مهم مجهز شد. توانمندی هایی از جمله شناخت بهتر خود، شناخت استعدادها،



بالارفتن قدرت پذیرش، تاب‌آوری و گذر از آنچه که قابل تغییر نیست، تشخیص هدف و المان‌های مورد نیاز برای رسیدن به آن، بالا رفتن اعتماد بنفس و عزت نفس، توجه به سلامتی و زیبایی، توانایی برقرای ارتباط موثر، توانایی خودمدیریتی و خودانگیزشی، ایجاد میل برای رشد مداوم و توان رصد کردن مسیر توسعه، رفع عادات منفی و ایجاد عادات مثبت، تغییر نگرش و ایجاد تفکر مثبت و خلاق، توان رسیدن به خودآگاهی و سکوت ذهن، مدیریت کسب و کار و مدیریت مسائل مالی، روش‌هایی برای رسیدن به آرامش، بهبود وضعیت روتین زندگی و مسائلی مثل بالا بردن کیفیت خواب، عبور از منطقه امن و ... ما از طریق این برنامه‌ها به رشد حداکثری خود می‌رسیم و با سرعت به سمت خود ایده‌آل مان حرکت می‌کنیم.



– سرفصل‌ها –

- آشنایی با مفاهیم خودشناسی و توسعه فردی
- تمرین و بازی‌های چرخه زندگی
- آشنایی و تمرین برنامه‌ریزی استراتژیک فردی
- آشنایی و تمرین تکنیک‌های تصمیم‌گیری و اولویت‌بندی کارها و فعالیت‌های روزانه
- ترسیم نقشه راه توسعه فردی
- طراحی کارت امتیازی متوازن زندگی
- اهمال‌کاری و شیوه‌های رویارویی با آن
- انگیزش و خودانگیزی

مخاطبان دوره چه کسانی هستند؟

روان‌شناسان، مشاوران، درمانگران، روان‌پزشکان، پژوهشگران و دانشجویان رشته‌های مشاوره، روان‌شناسی و علوم تربیتی می‌توانند در دوره‌های تخصصی دانشکده روان‌شناسی دانشگاه تهران شرکت کنند.

چرا باید در این دوره شرکت کنم؟

دوره توسعه مهارت‌های فردی باعث شناخت و آگاهی فرد نسبت به تواناییهای خود و ارتقاء این تواناییها به منظور زندگی بهتر میشود. توسعه فردی نه تنها کیفیت زندگی شخصی افراد را بهبود میبخشد بلکه نقش مهمی در کیفیت زندگی اجتماعی آنها ایفا می‌کند. شما با شرکت در این دوره به خودشناسی رسیده و نسبت به توانمندی‌های خود آگاهی پیدا می‌کنید. سپس از طریق تکنیک‌های فردی که می‌آموزید، قادر خواهید بود به خود ایده‌آل‌تان دست پیدا کنید و به نسخه‌ای بهتر از خودتان تبدیل شوید.

دکتر محمد رضا جباری



- دکتری تخصصی روان شناسی، دانشگاه تهران
- موسس و مدیر عامل و عضو هیئت مدیره مجتمع بین المللی تهران
- مدیرمسئول موسسه فرهنگی هنری چند منظوره توسعه مهارت های زندگی هفتاد

انجام تمرین‌ها و پروژه‌های درسی

تمرین‌ها و پروژه‌های درسی طی دوره و به صورت منظم توسط استادان ارائه می‌شود و دانش‌پذیران 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 دانش‌پذیر 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

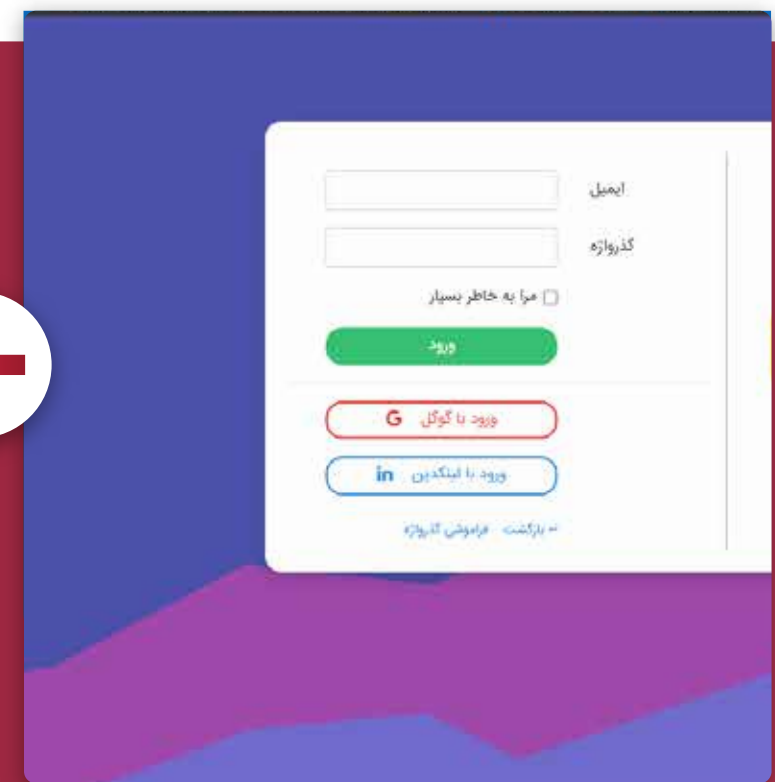
آنلاین



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 به‌عنوان 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 زمینه‌های تخصصی متعددی همچون مدیریت، روان‌شناسی، توسعه مهارت‌های فردی، فناوری اطلاعات، هنر و رسانه با کسب مجوز از وزارت علوم با برگزاری دوره‌های جامع و تخصصی، نسبت به پرورش نیروی انسانی متخصص و حرفه‌ای برای سازمان‌ها و موسسه‌های مختلف کشور اقدام نماید.

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

- برگزاری دوره‌های تخصصی مدیریت
- برگزاری دوره‌های تربیت روان‌شناس و درمانگر
- برگزاری دوره‌های کوچینگ
- برگزاری دوره‌های توسعه مهارت‌های فردی
- برگزاری دوره‌های تخصصی فناوری اطلاعات و کامپیوتر
- برگزاری دوره‌های هنر و رسانه



هفتاد
HAFTAD

مشتاق دیدارتان هستیم

☎ ۰۲۱ ۲۲ ۳۵ ۴۰۰۰ 🌐 Haftad.org

📱 ۰۹۳۹ ۳۰ ۹۰ ۲۶۰ ۰۹۳۹ ۳۰ ۹۰ ۲۷۰

هفتاد

ما اینجا هستیم

آسمان دوم غربی

فرزاد

آسمان

سعادت آباد

میدان کتاب

سرو غربی



مرکز خرید اوپال

شهید منوچهر تپاکی

سعادت آباد، نبش آسمان دوم غربی، پلاک ۱۰۷