



دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی
دانشگاه تهران



توسعه مهارت‌های فردی



دوره‌های آموزشی مرکز آموزش‌های آزاد



پشتیبانی تلفنی، حضوری، پیام‌رسان‌ها و سیستم تیکتینگ



گواهی معتبر از دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی



ویژه دانشجویان و دانش‌آموختگان رشته روان‌شناسی و رشته‌های مرتبط



معرفی دوره

تمام انسان‌ها دارای توانمندی و ظرفیت‌هایی هستند که اگر با نحوه شکوفایی این توانمندی‌ها آشنا باشند می‌توانند به انسانی منحصر بفرد و موفق تبدیل شوند. موفقیت مستلزم آن است که با نکاتی آشنا باشیم که ما را به سمت نسخه‌ای بهتر از خودمان هدایت می‌کنند. دوره‌های توسعه مهارت‌های فردی، به افراد کمک می‌کنند تا در زمینه‌های مختلف و متعدد مربوط به تعالی و موفقیت، به سطح مطلوبی برسند. دانش، مهارت و تمارینی که به کمک آن‌ها بتوان به توانایی‌های مهم مجهز شد. توانمندی‌هایی 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
- اهمیت کاری 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 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 مراکز آموزش های کاربردی دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران به شما اعطا خواهد شد. این گواهینامه به **تایید دانشگاه** رسیده و 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

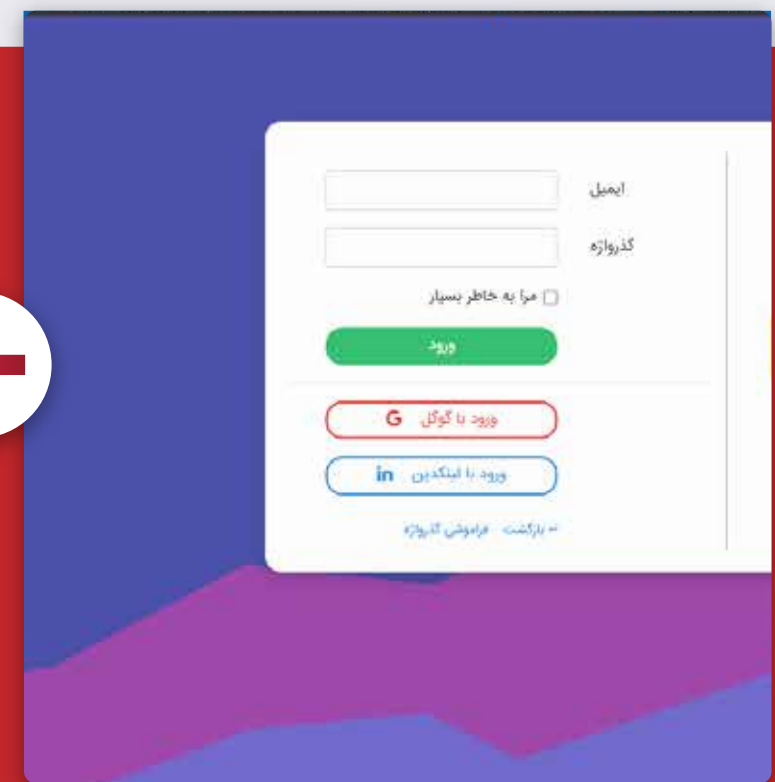
آنلاین



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



دوره‌های آموزشی مرکز آموزش‌های آزاد

دانشکده روان‌شناسی



دانشکده روان‌شناسی در ایران از سال ۱۳۴۸ رسماً فعالیت رسمی خود را آغاز کرده است و تا امروز نیز به‌عنوان قوی‌ترین قطب علمی و تخصصی تربیت متخصصین روان‌شناس و درمانگر در کشور فعالیت می‌نماید. با توجه به اینکه یکی از مهمترین وظایف دانشگاه‌ها توانمندسازی اقشار مختلف جامعه و رفع مشکلات و درخواست‌های سازمان‌ها و نیاز بازارکار است و از آنجائی که در سیستم رسمی آموزشی کشور محدودیت وجود دارد، ایجاد و توسعه جریان‌های متنوع آموزش‌های عمومی و تخصصی در دانشگاه‌ها امری ضروری است. مرکز آموزش‌های آزاد دانشکده روان‌شناسی دانشگاه تهران با هدف ارتقاء دانش کاربردی روان‌شناسان و درمان‌گران کشور و توسعه کیفی مهارت‌های آن‌ها راه‌اندازی شده است. این مرکز در سال‌های اخیر با توجه به نیازهای روز افزون جامعه به دانش و مهارت‌های حرفه‌ای و کاربردی، به برگزاری دوره‌های کوتاه مدت با هدف ارتقاء سطح دانش و تخصص اقدام کرده است.





www.TVF.ir

☎ ۰۲۱ ۲۲ ۳۸ ۵۹ ۵۱

☒ ۰۹۳۹ ۳۰ ۹۰ ۲۶۰ ۰۹۳۹ ۳۰ ۹۰ ۲۷۰



بزرگراه شهید دکتر چمران، خیابان جلال آل احمد
روبروی کوی نصر، خیابان دکتر کاردان