

## « دوره مدیریت بر خود (خویشناشناسی مدیران) »

مدت آموزش : ۶۰ روز

<b>سیستم مدیریت بر خود – چیست و چرا؟</b>	<b>توسعه مهارت های زندگی</b>	<b>مهارت تفکر خلاق</b>
• تعریف سیستم مدیریت بر خود	• مهارت های زندگی	• تعریف تفکر خلاق
• مراحل و سطوح نگرش سیستماتیک	• مهارت های خود آگاهی	• اجزاء تفکر خلاق
• ضرورت سیستم مدیریت بر خود	• جنبه های خود	• فرآیند خلاقیت
<b>برنامه ریزی فردی</b>	• آگاهی از خود چیست؟	• مزایای تفکر خلاق
• خط مشی فردی	• چرا آگاهی از خود لازم است؟	• موانع تفکر خلاق
• رابطه خط مشی ، نقش ها و ارزش ها	• مشکلات توسعه آگاهی از خود	• خلاقیت و تجربه
• مشخصات یک خط مشی فردی	<b>مهارت مقابله با هیجان های منفی</b>	<b>مهارت تفکر انتقادی</b>
• محتوای یک خط مشی فردی	• هیجان های منفی چیست؟	• انتقاد چیست؟
<b>اهداف شخصی</b>	• عوامل موثر در بروز خشم	• تعریف تفکر انتقادی
• هدف چیست؟	• پیش فرض های متداول درباره خشم	• اجزاء تفکر انتقادی
• چرا باید هدفمند باشیم؟	• مراحل کنترل خشم	• چگونه انتقاد کنیم؟
• مشخصات هدف	<b>مهارت حل مسئله و تصمیم گیری</b>	<b>بازنگری در خود</b>
• تعیین اهداف – تحلیل SWOT فردی	• مراحل حل مسئله و تصمیم گیری	• عادت چیست؟
• برنامه ریزی تحقق اهداف	• مشورت	• مواجهه با تغییرات
<b>مدیریت زمان و الویت ها</b>	<b>مهارت مقابله با استرس</b>	• مدیریت نگرش
• مدیریت زمان چیست؟	• نحوه آگاهی از استرس	• انتقاد پذیری
• مراحل بهبود مدیریت زمان	• مراحل اصلاح تفکر استرس زا	• شکست ناپذیری
• تکنیک های ذهنی برای مدیریت زمان	• شیوه های مواجهه با استرس	• مفاد بازنگری در خود
• اصول مدیریت زمان	• تاثیر استرس به زندگی انسان	
• مدیریت تعیین اولویت ها	<b>مهارت های ارتباطی</b>	
• روشهای عملی برای مدیریت زمان و تشخیص اولویت ها	• تعریف مهارت های ارتباطی	
	• مراحل یک ارتباط بین فردی موثر	
	• روابط بین فردی و هرم مزلو	

**ابزارهای آموزشی :** یک جلد جزوه آموزشی ، یک عدد فیلم آموزشی ، یک عدد CD آموزشی ، بهره مندی از تیم استادان راهنما به مدت ۲ ماه ، مشاوره رایگان از کلینیک مدیریت . عضویت در جامع ترین سایت کتاب مدیریت ایران [www.irannetbook.com](http://www.irannetbook.com)

**نحوه ثبت نام :** کلیه داوطلبان شرکت در دوره مذکور لازم است وجه مربوط به ثبت نام را ( مبلغ ۲/۲۰۰/۰۰۰ ریال با احتساب ۹٪ ارزش افزوده ) به حساب ۰۱۰۱۵۷۰۶۲۲۰۰۴ بانک صادرات بنام موسسه مدیریت ورهبری ایرانیان واریز واصل یا کپی رسید بانکی را همراه با فرم تکمیل شده ثبت نام به یکی از دفاتر موسسه ارسال نمایند .