کارگاه آموزشی

زین کوچ

جلسه دوم

تسهیلگر: حسین گایینی



نیلوفر شما


بقچه کشت و کار
برای بزرگسالان
بقچه کشت و کار
داستان تو و گل نیلوفر
برای نوجوانان و بزرگسالان




بذر گل نیلوفر
گلدان
خاک
نخ آویز
خاک
پرستو
چوب
منگوله
دفترچه ی
ماجرای تو و گل نیلوفر


دفترچه ی ماجرای تو
و
گل نیلوفر


نیلوفر
نماد چیست؟

روانشناسی مثبت‌گرا یا مثبت اندیشی

گفتگو کنید



روانشناسی مثبت‌گرا

مثبت اندیشی

روانشناسی مثبت‌گرا
اعتباربخشی به هیجانات
واقع نگر
ارتقا سلامت روان در راستای عزت‌نفس و اعتمادبه‌نفس
مبتنی بر نتایج علمی
اثرگذاری بالا
تمرکز بر رضایت و زندگی خوب

مثبت اندیشی
نادیده گرفتن هیجانات
غیر واقع‌بینانه
آسیب‌زا برای عزت نفس و اعتمادبه‌نفس
مبتنی بر نتایج تجربی
اثرگذاری اندک و گاه سمی
تمرکز بر موفقیت و شادی

پنج مولفه مدل پرما



- موفقیت‌ها و دستاوردها
- معنا
- روابط موثر
- حضور و غرقگی
- احساسات مثبت



Positive emotions
هیجانات مثبت

- تست بزنید

احساس رضایت و زندگی خوب

گفتگو کنید



احساس رضایت، **امید**، **زندگی** و... مهارت‌هایی اکتسابی هستند که در زمان، فرهنگ و شرایط متفاوت معناهای متفاوتی دارند.

امید

برای بیمار سرطانی، شکست مرگ است

برای فردی که در جهان اول زندگی می‌کند، شاید ارتقا کیفیت زندگی باشد

برای ما ...





Engagement
حضور و غرقگی

- یک لیوان نوشیدنی طعم‌دار کنار خود داشته باشید

خیام اگر ز باده مستی خوش باش / با ماهرخی اگر نشستی خوش باش
چون عاقبت کار جهان نیستی است / انگار که نیستی چو هستی خوش باش

خیام، رباعیات

در چمن هر ورقی دفتر حالی دگر است / حیف باشد که ز کار همه غافل باشی
نقد عمرت ببرد غصه دنیا به گزاف / گر شب و روز در این قصه مشکل باشی
گر چه راهیست پر از بیم ز ما تا بر دوست / رفتن آسان بود ار واقف منزل باشی

حافظ، غزلیات



صوفی ابن‌الوقت باشد ای رفیق / نیست از فردا گفتن از شرط طریق

مولانا، دفتر اول

"حضور در اینجا و اکنون"

اریک برن
Eric Berne

شعار جهان مدرن: **تندتر، بیشتر، بهتر** > در حالی که مولانا، خیام، حافظ و سلیگمن میگن برای سلامت روان بهتر نیازه که **ابن‌الوقت بودن** رو تمرین کنیم.



تکنیک‌هایی برای تمرین ابن‌الوقت بودن

- تبدیل هر کار یا وظیفه به یک آیین
- مراقبه روزانه
- تجربه عمیق هیجانات

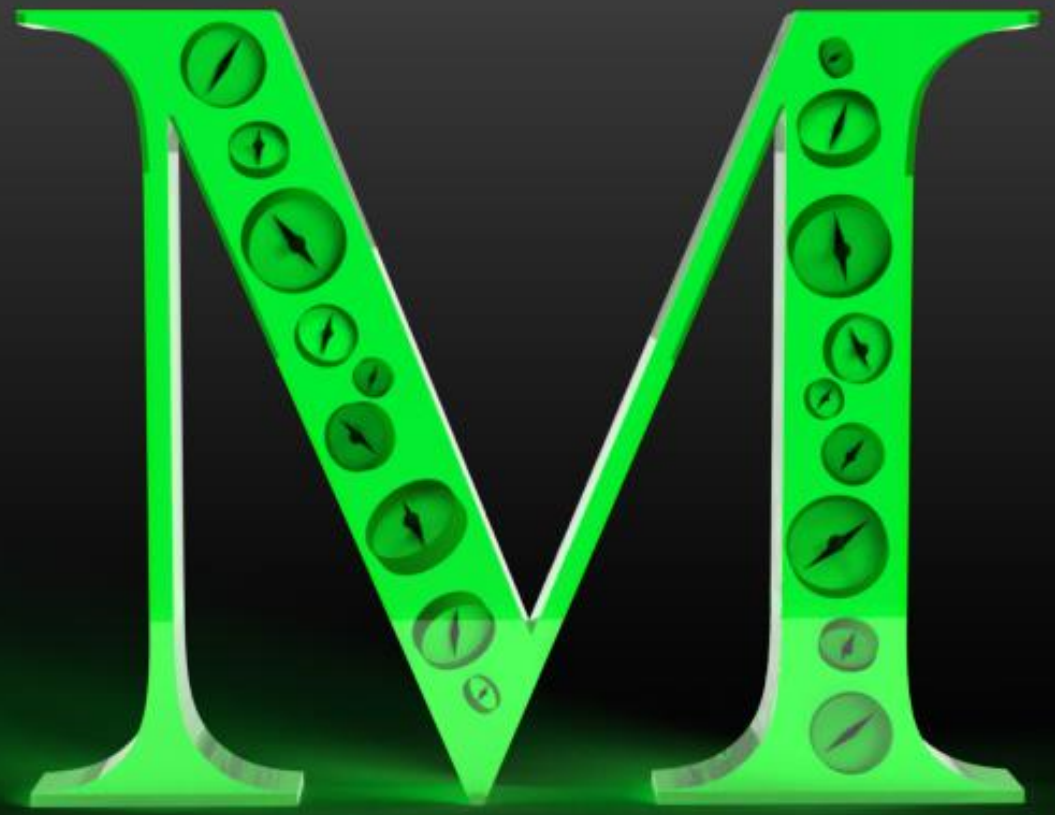




Relationship
ارتباط موثر

- فاکتورهایی که در ایجاد ارتباط موثر دخیل هستند:
  - اعتماد
  - عدم قضاوت
  - مهارت شنیدن
  - شناخت پیش فرض‌ها و پارادایم‌های ذهنی

در طول دوره مفصل به آن‌ها می‌پردازیم.



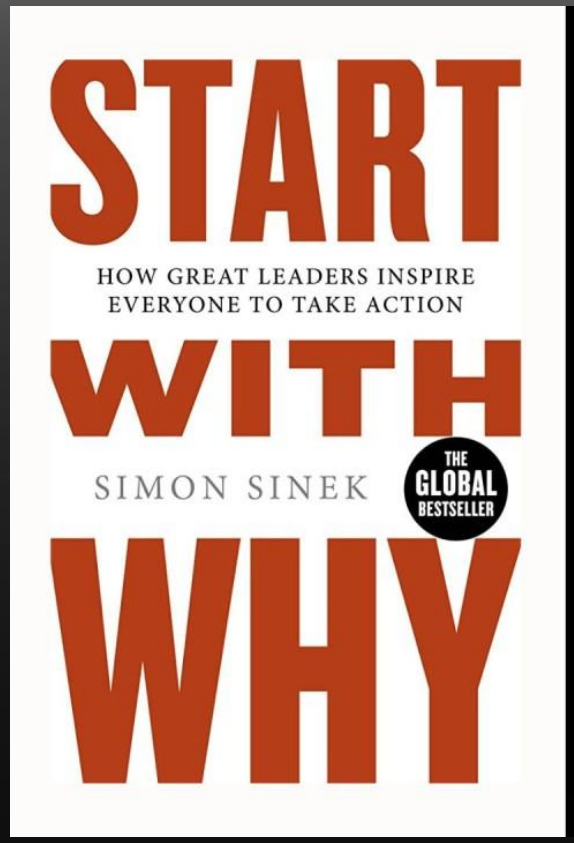
Meaning
معنا

- انیمیشن

معنا

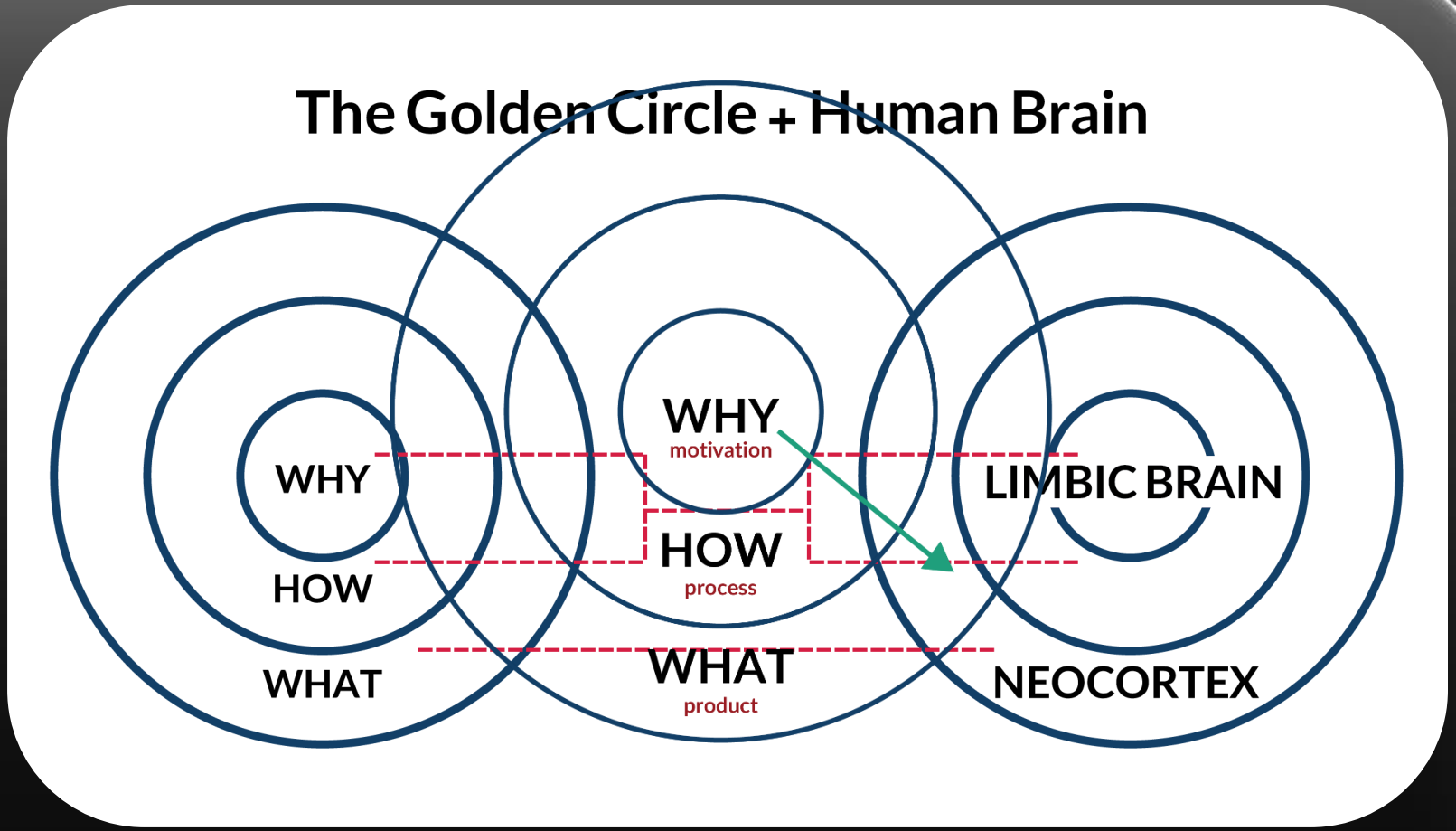
گفتگو کنید







چرایی خود را پیدا کن



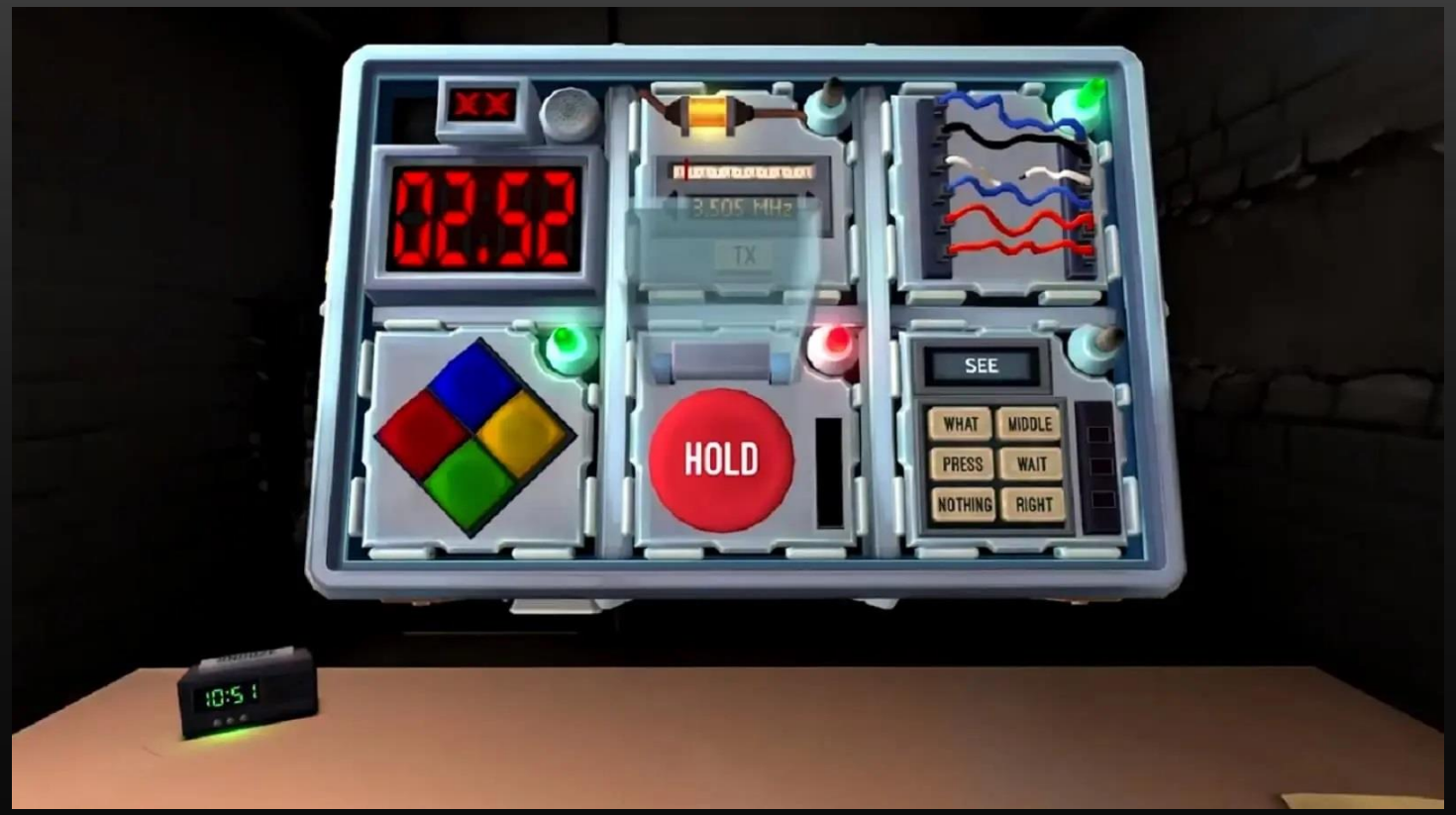
دایره طلایی (Golden Circle)



Accomplishment
موفقیت یا دستاورد

- بمب خنثی کنید

بازی "گفتگوی پیوسته"



نتیجه‌گیری از بازی "گفتگوی پیوسته"

۱. هدف مشترک و تجربه شیرین دستاورد

۲. تمرین کار تیمی

۳. موفقیت نیاز به گفتگو و شنیده شدن دارد

هدف باید مشخص باشد: خنثی کردن بمب

زمان داشته باشد: ۳ دقیقه

خواسته درونی ما باشد.

