
تجربه کوهنگ
کارگاه اختصاصی اول

گفتگو کنید

ارزش ما



پرده خوانی: هفت خان رستم



خان اول: نبرد رخش با شیر

ای رخش ناهوشیار! که گفت که تو با شیر کارزار کنی؟ اگر بدست شیر کشته می‌شدی من این خود (کلاه خود) و کمند و کمان و گرز و تیغ و ببر بیان را چگونه پیاده به مازندران می‌کشیدم؟

خان دوم: گذر از بیابان سخت

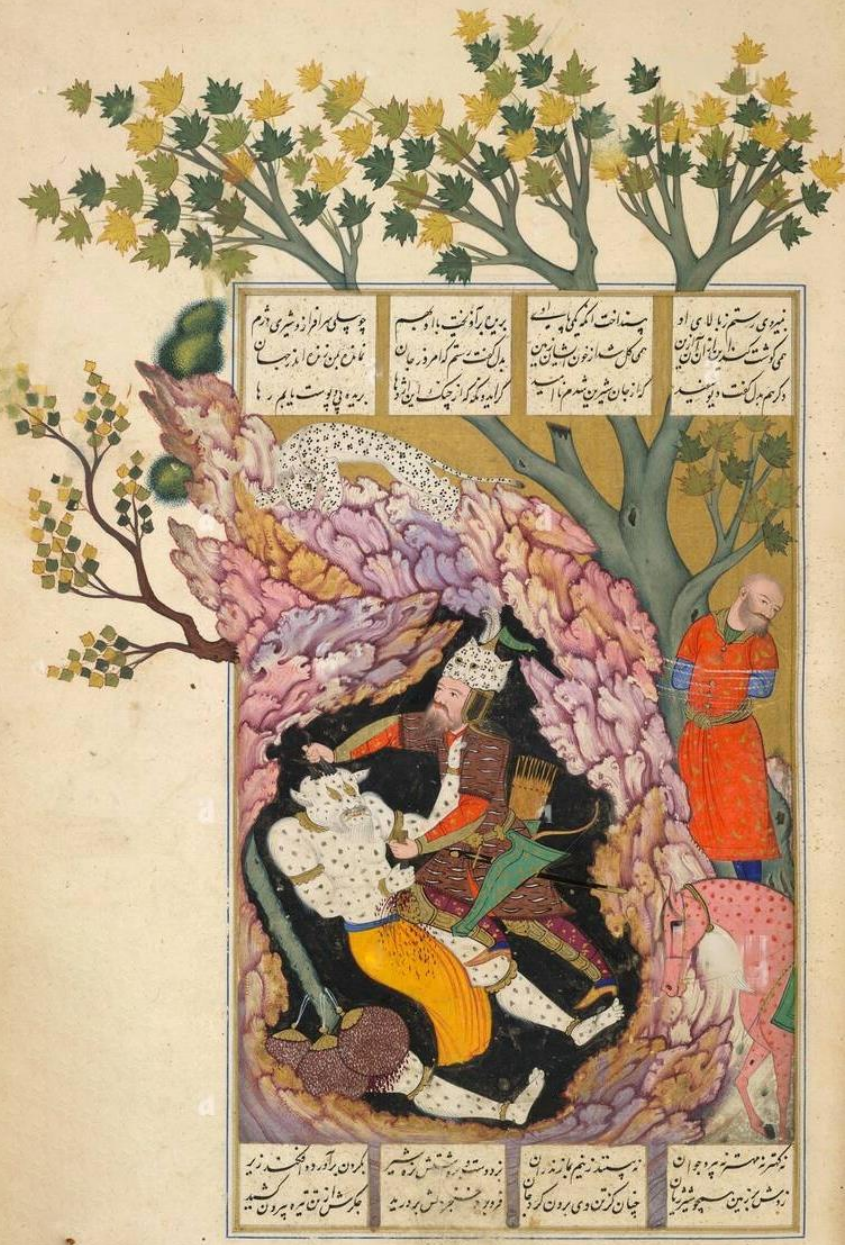
خان سوم: نبرد با اژدها

خان چهارم: کشتن جادوگر

خان پنجم: جنگ با اولاد مرزبان

خان ششم: جنگ با ارژنگ دیو

خان هفتم: جنگ با دیو سپید



بر آن مام کو چون تو فرزند زاد / نشاید جز از آفرین کرد یاد

هـــزار آفریـــن بـــاد بر زال زر / ابـر مرز زابـل سراسـر دگر

گفتگو کنید

هفت خان رستم

به نظر شما، داستان چه ربطی به کوچینگ دارد؟





یک هدف انتخاب کنید

این هدف
چقدر برای شما
مهم است؟

(از ۱ تا ۱۰ نمره دهید)

HARD Goals setting
هدف‌گذاری به روش سخت



هدف‌هایی هست که قراره از **شنبه** شروع کنیم و شنبه هرگز نمیرسه.

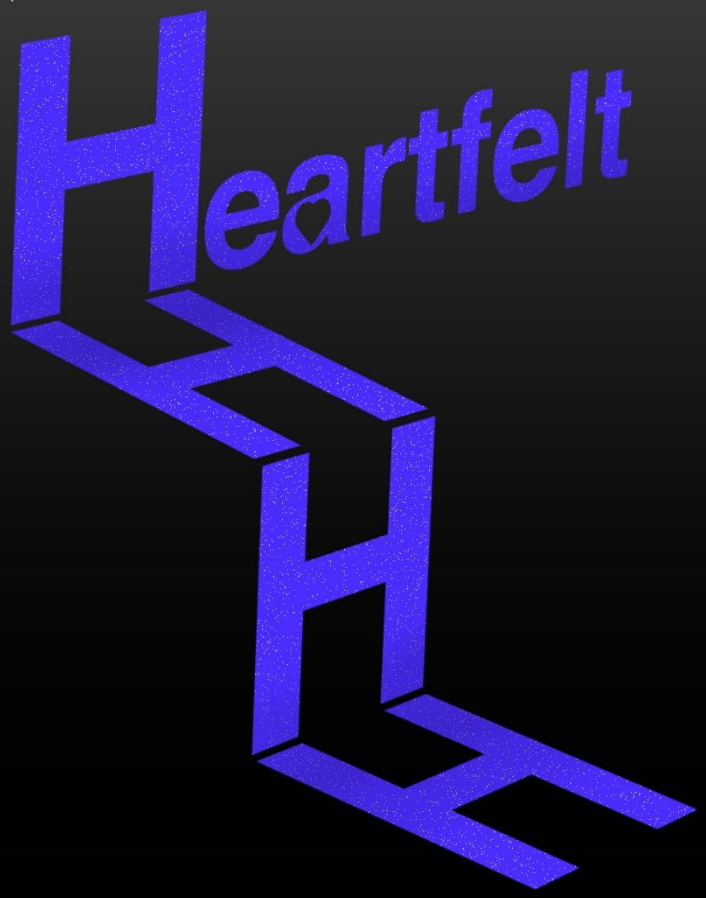
هدف‌هایی هم هست که تا از **ذهنمون** میگذرن براشون اقدام می کنیم.

مارک مورفی بنیانگذار و مدیرعامل شرکت leadership IQ به خوبی چرایی و تفاوت این دو هدف را در کتاب HARD Goals توضیح داده.

بررسی چرایی هدف

تمرین کنید





سه نوع **انگیزه** برای به اقدام رساندن کارها داریم:

- انگیزه درونی: ارزش‌ها
- انگیزه انسانی: معنا
- انگیزه بیرونی: کوتاه‌مدت

انگیزه‌ی رستم نجات جان کیکاووس بود

- انگیزه انسانی




مدیتیشن
گروهی

گفتگو کنید

چه حسی داشتید؟



Animated



تمرین کنید

اگر به این هدف نرسم...

چه چیزهایی را از دست می دهم؟ چه اتفاقاتی می افتد؟

اگر به این هدف برسم...

به چه چیزهایی دست میابم؟

اگر **ضرورت** اقدامی برای مغز مشخص نباشد، در انجام آن کوتاهی می‌کند.



یادآوری:

گاهی ضرورت بر اساسِ:

- ترس از تایید نشدن
- ترس از شکست
- ترس از طرد شدن و...

تعیین می‌شود. به آن آگاه باشیم.

برای رستم ضرورت رسیدن به هدف
ماجرای مرگ و زندگی بود



سخت بودن اهداف به ما حس قهرمانی می‌دهد.

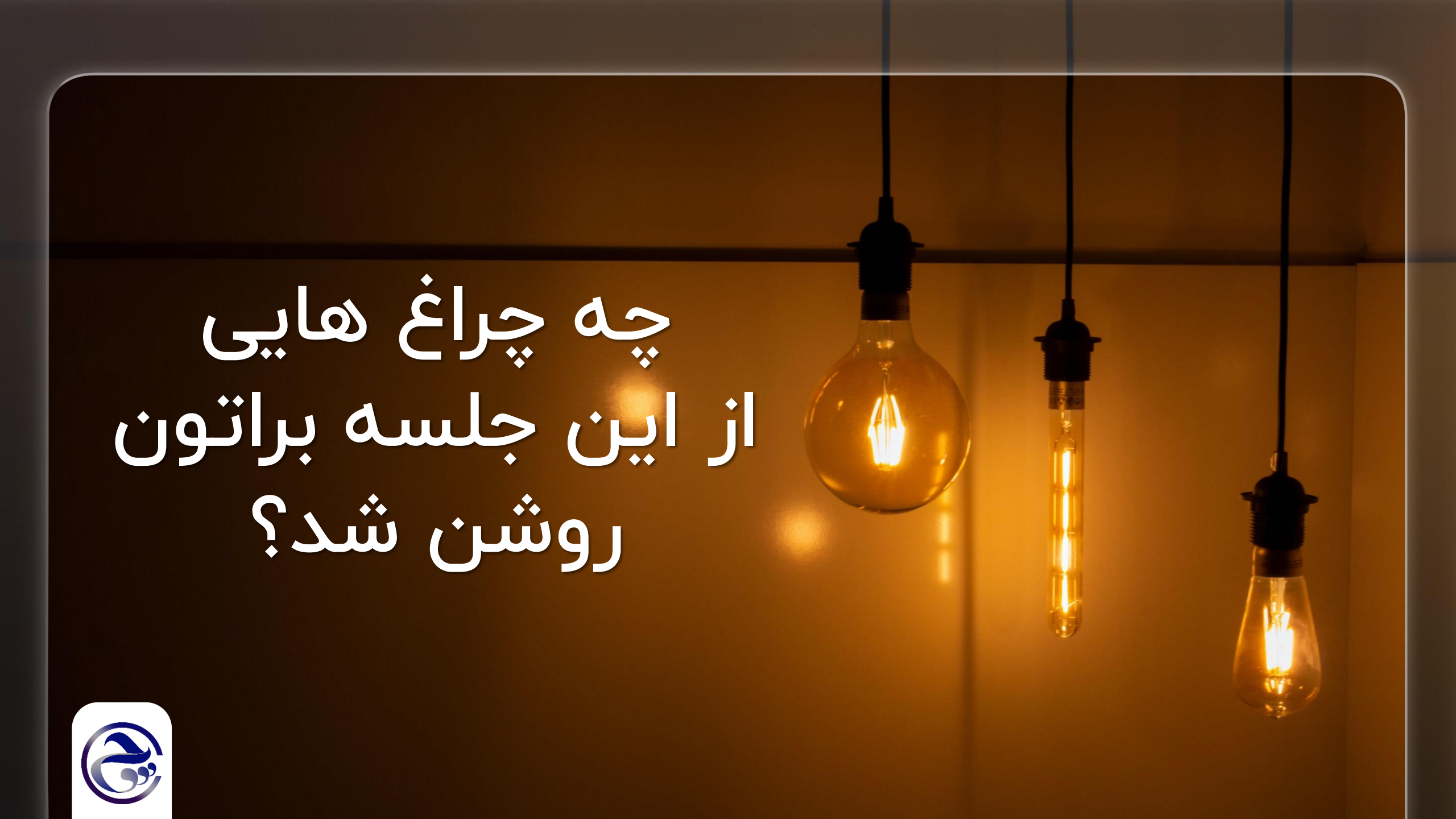
- هدف شما به اندازه کافی سخت هست؟

کشتن اژدها سخت بود،

سخت!

Difficult




چه چراغ هایی
از این جلسه براتون
روشن شد؟