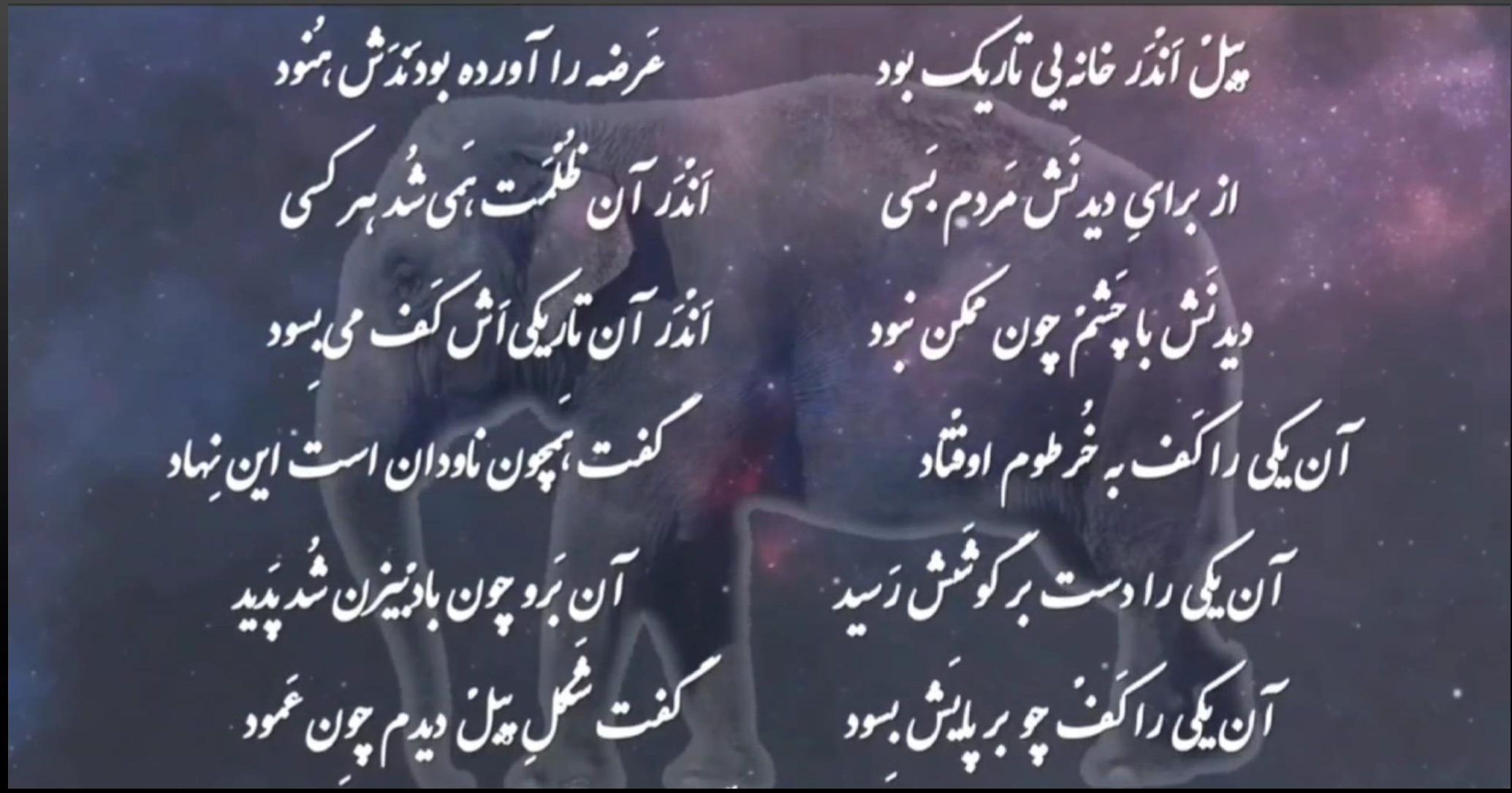

کارگاه
آموزشی
زی کوچ
الگوهای ذهنی
ماژول دوم جلسه چهارم

پرسش‌وپاسخ
درباره جلسه گذشته

گفتگو کنید



فیل در تاریکی



چه برداشتی داشتید؟

گفتگو کنید



به وقت بازی

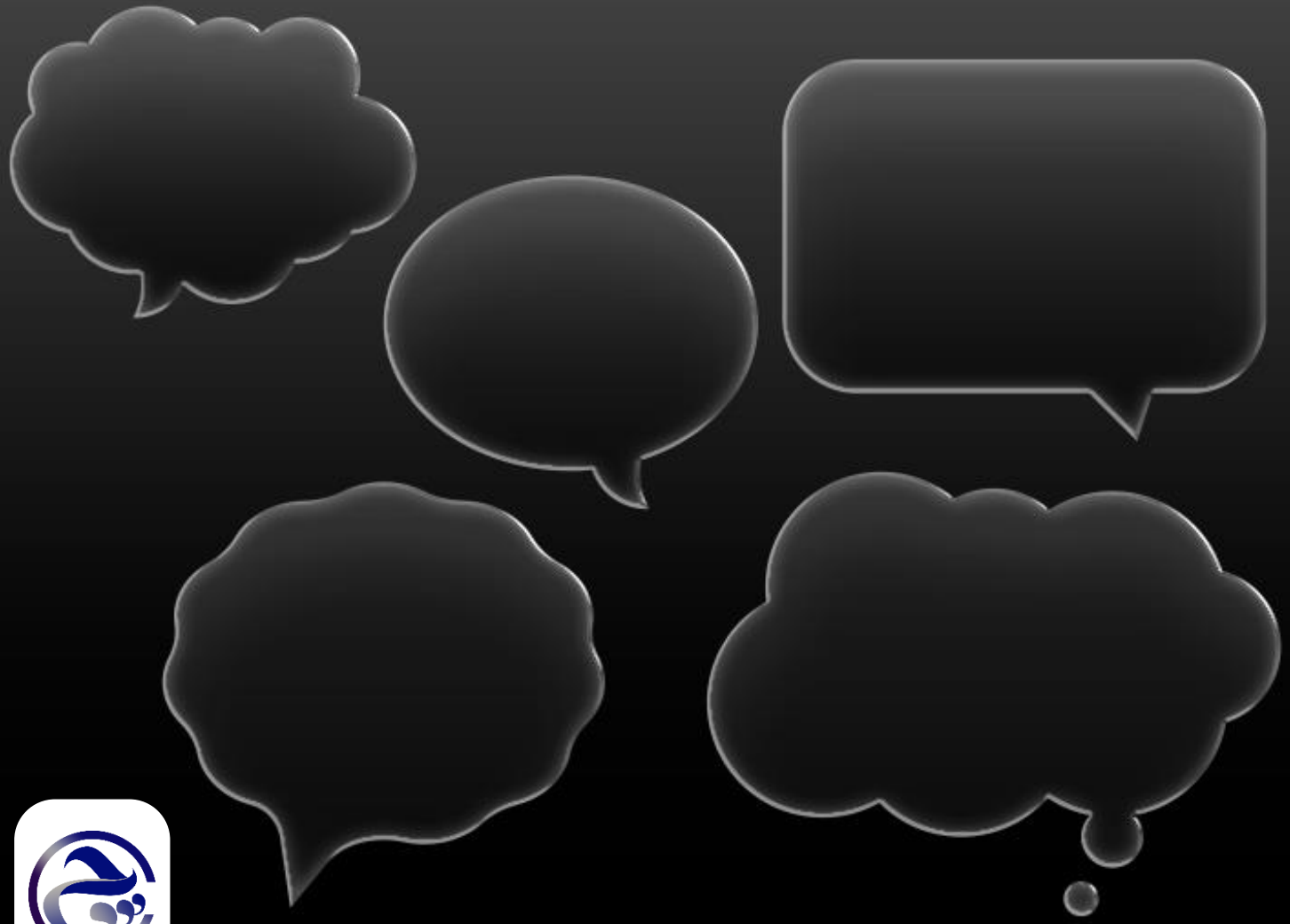


احوالپرسی

نظریه "کنش متقابل اجتماعی و پیش‌فرض‌های ضروری"

فهم مشترک براساس پیش‌فرض‌های ضروری ساخته می‌شود.

گفتگو کنید: **از این عکس چه می‌فهمید؟**







- بسترها
- الگوهای ذهنی

انواع مدل ذهنی

ثابت

من به آسانی تسیلم میشوم.

من چالش را دوست ندارم

دانسته‌های قبلی‌م را غیرقابل تغییر میدانم.

شکست، نشانه عدم توانایی من است.

توانایی‌های من، از پیش‌تعیین‌شده و غیرقابل تغییر اند.

بازخورد و نقد را نمی‌پذیرم.

رشد

برای یادگیری تلاش میکنم.

چالش‌ها کمک میکنند تا رشد کنم.

همیشه امکان یادگیری و انجام کارهای جدید دارم.

شکست، فرصتی برای یادگیری و رشد است.

میزان تلاش و نوع نگرش من، تعیین کننده توانایی من است.

بازخورد، سازنده و سودمند است.

الگوی ذهنی



تئوری یا مجموعه‌ای از ایده‌ها درباره **چگونگی فکر کردن، ساختن یا انجام دادن** هر چیزی

یکی از قوانین تحول



امکان اینکه شما چیزی فراتر از آنچه از پیش و همیشه بوده‌اید باشید وجود ندارد، مگر اینکه

"شما مالک الگوهای ذهنی‌تان باشید"،

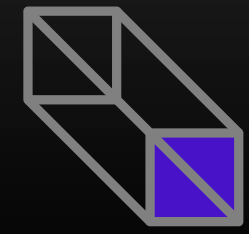
نه آنها مالک شما.

مغز دنبال می‌کند

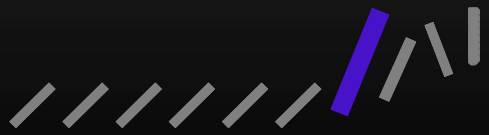


تعامل تکنیک‌های ارتباطی

تعمیم



تحریف



حذف



تمرین گروهی



شناسایی الگوهای ذهنی خود

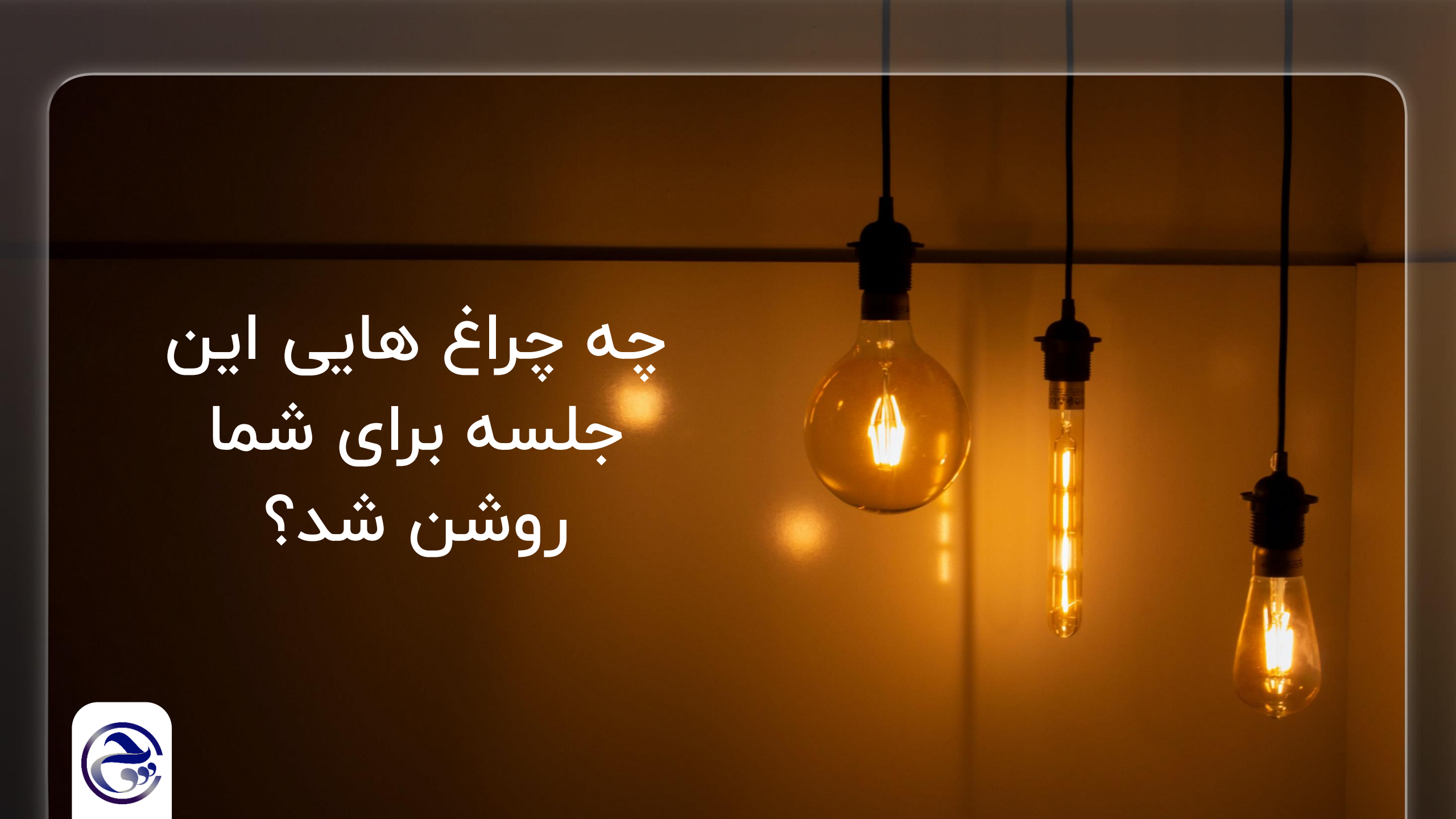


بستر (context) چیست؟

گفتگو کنید

چه بسترهایی در زندگی من فعال است؟




چه چراغ هایی این
جلسه برای شما
روشن شد؟