



هدف گذاری تا رسالت

چطور در زندگی به خواسته ها و اهداف برسیم؟

SETTING GOAL TO MISSION

WWW.MAHYAPUR.COM

روح الله
مکھیاپور
MAHYAPOOR

شخصیت کارزما تیک

دوره ی حرفه ای

از تحول فردی تا رسیدن به موفقیت و آرامش

MAHYAPUR
ACADEMY

تاریخ:

به نام خداوند عشق و باور

قطعا رعایت نکات، موجب افزایش یادگیری و مهارت افزائی می شود.

دانشجوی گرامی، سلام

برای اینکه از آموزش ها بیشترین بهره را ببرید

لطفاً به نکات مهم زیر توجه فرمائید:

۱. تاکید می شود جزوه را با کیفیت چاپ کنید و نکات آموزشی را خوانا و اصولی یادداشت فرمائید.
۲. جزوه منتخب تعدادی از اسلایدهای تدریس است که به نسبت قابلیت نکته برداری دارند.
۳. تاریخ شروع مشاهده ی آموزش های این کلاس؛ بالای همین صفحه و تاریخ انجام تمرینات؛ بالای صفحه تمرینات یادداشت فرمائید.
۴. تعداد روزهای پیشنهادی برای مشاهده ی آموزش های هر کلاس، همراه با انجام تمرینات، بین ۱ الی ۳ روز است. **(میانگین روزانه حدود ۵ ساعت مفید)**
۵. تمرینات در انتهای جزوه قرار دارند که برگرفته از آموزش های کلاس می باشد.
۶. هنگام آموزش و تمرین، تا حد امکان از عوامل حواس پرتی (مانند: تلویزیون، اعلان تلفن همراه، فضای مجازی، محیط های پرسر و صدا و... دوری کنید.

لطفاً نظرات ارزشمند خود را در اپلیکیشن، قسمت "نظرات کاربران" برای این کلاس ثبت نمائید.



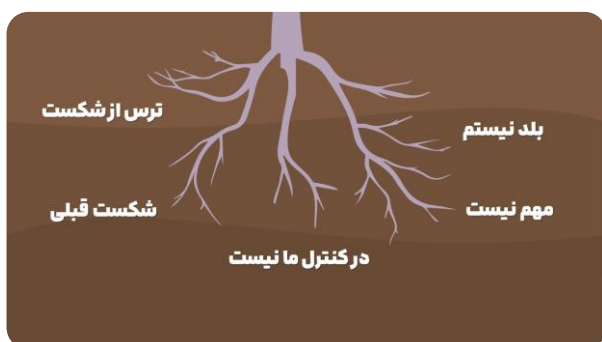
توضیح مفاهیم

هدف رسیدن به برنامه ها و خواسته ها

رسالت اون چیزی که می خواهی توی دنیا باشی ، اثری که می خواهید بگذارید

ارزش می خواهی توی دنیا چه آدمی باشی و با دیگران چطور رفتار کنی

چشم انداز جهت گیری زندگی تان ، تصویری از مقصد و آینده شما



«هدایت، چراغ راه انسان در تاریکی دنیاست». امام علی (ع)
«آنکه اندیشه اش به خدا و هدایت او وابسته باشد، در تمامی امور هدفمند است».

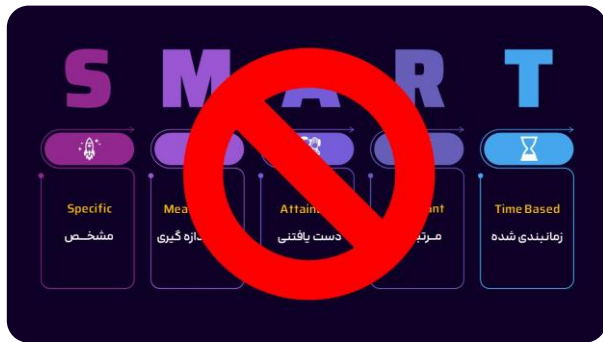
امام سجاد (ع)

«هر کس داناتی در تشخیص هدف داشته باشد، از سختی های مسیر می گذرد».

امام صادق (ع)

«شیوه تفکر و برنامه ریزی، سلاح پیروزی است».

امام علی (ع)



رسالت رو اشتباه نگیرید با

- کار بزرگ کردن
- تشویق توسط دیگران
- مشهور شدن
- موفق شدن
- آسان بودن

رسالت

- ارزش ها (Values)
- توانمندی ها (Capabilities)
- به کجا برسیم؟ (Where do we want to go?)
- ملاقه مندی ها (Intersections)

سه گام اصلی غوطه وری

- 01 مهارت داشتن (Having Skill)
- 02 ذهن آگاهی (Mindfulness)
- 03 اهمیت دادن (Caring)

استعداد + علاقه + مهارت
=
توانمندی

چرخه استعداد و توانمندی



آیا همه چیز رو میشه یاد گرفت ؟

بله ؛

اما مسئله زمان و انرژی محدود ماست!

چرا بریم سراغ توانمندی هامون؟

👑 تمایز

👑 سرعت بالا

👑 نتیجه بیشتر



تأثیر گذاری Influencing

تأثیر گذاری	تأثیر گذاری	تأثیر گذاری
تأثیر گذاری	تأثیر گذاری	تأثیر گذاری
تأثیر گذاری	تأثیر گذاری	تأثیر گذاری

توان تحت تأثیر قرار
دادن انسان ها

فعالیت اجرایی Executing

فعالیت اجرایی	فعالیت اجرایی	فعالیت اجرایی
فعالیت اجرایی	فعالیت اجرایی	فعالیت اجرایی
فعالیت اجرایی	فعالیت اجرایی	فعالیت اجرایی

تبدیل ایده به عمل

تفکر استراتژیک Strategic Thinking

تفکر استراتژیک	تفکر استراتژیک	تفکر استراتژیک
تفکر استراتژیک	تفکر استراتژیک	تفکر استراتژیک
تفکر استراتژیک	تفکر استراتژیک	تفکر استراتژیک

دریافت و تحلیل
اطلاعات

ارتباط ساز Relationship building

ارتباط ساز	ارتباط ساز	ارتباط ساز
ارتباط ساز	ارتباط ساز	ارتباط ساز
ارتباط ساز	ارتباط ساز	ارتباط ساز

ایجاد و پرورش
رابطه با دیگران

دوازده ناحیه اوکانر

خواندن سریع:
بررسی فوری اسناد

ایده پردازی:
لیست ساز و خلاق

استقرار:
هضم تجربه و تعمیم

تجسم فضایی:
وسيله ساز و ابزار دوست

حافظه طراحی:
به خاطر سپاری و نه خود
انجامش

یادگیری زبان:
یادگیری، ریشه یابی،
ماندگاری

کار با اعداد:
فهم عدد و حساب و
کتاب و حافظه عددی

استدلال و تحلیل:
کار با اطلاعات ذهنی
دسته بندی کن

موسیقی و صوت:
درک و تقلید

نگاه آینده نگر:
مارشملو خور؟ تفکر
سیستمی

کار با انگشتان:
پنجه طلا، جراح نا
آرایشگر

تشخیص رنگ:
فروشنده نقاش و

سوالات خوب برای یافتن توانمند یها (البته فعالیت فعالانه)

- 🔸 چه کاری هست که حتی اگر تشویق نشوم سراغش میروم؟
- 🔸 انجام چه کاری برایم آسان است؟
- 🔸 بچه که بودم چه کاری رو خوب انجام میدادم؟
- 🔸 در چه کارهایی دیگران می گویند کاش مثل تو بودم؟
- 🔸 چه کاری باعث می شود متوجه گذر زمان نشوم؟
- 🔸 وقتی حالم خوب نیست سراغ چه کاری می روم؟
- 🔸 چه کاری باعث م میشود انرژی من بالا بیاید؟

روی نقاط ضعف کار کنیم یا نقاط قوت؟



ارزش ها میگویند چطور رفتار کن

چشم انداز میگو به کجا برو؟

آخرش به این میرسی

من هستم
و به عنوان سعی می کنم
..... به صورت
انجام دهم چون

به جای ساخت رزومه، زندگی ت رو بساز!

بین می خوی چه مساله ای حل کنی؟



رسالت که داشته باشی کارت معنا دار میشه...

بازدهی میره بالا

تاب آوری میره بالا

خستگی کمتر میشه

انگیزه بیشتر میشه

شغل رویایی شما....



بی معنی

معنا دار

بازدهی بالا

حمالی

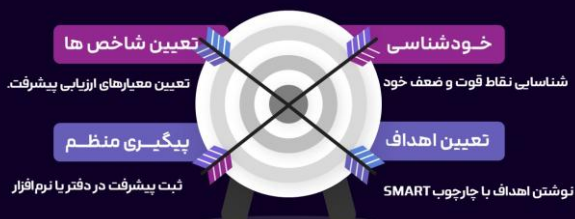
شکوفایی

بازدهی پایین

علاقی

رضایت

تدوین اهداف شخصی



هرم نیازهای مازلو



تحلیل SWOT در هدفگذاری



تحلیل نقاط قوت، ضعف، فرصت‌ها و تهدیدها برای تعیین اهداف واقع‌بینانه و استراتژیک.

قوانین بارش فکری



سوال‌های خوب برای ایده‌های هدف

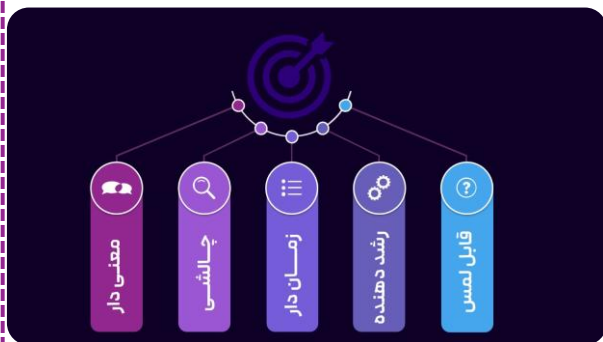


در چه حیطه‌هایی؟



یه کاسه کردن





منو از ناحیه امنم خارج می‌کنه

❖ باعث میشه کمی بترسم ؟

❖ تلاش زیاد می‌خواد ؟

❖ موقع گفتنش می‌ترسم ؟ (نفر اول استان)

❖ درموردش تردید دارید ؟

❖ روش رسیدن رو دقیق نمی‌دونم ؟

❖ توقعم از خودم بالا میره ؟



اگر هدفیت چالشی باشه تمام ذهن رو درگیر خودش می‌کنه



شروع از آخر به اول

1 هر روز حتی یک قدم کوچک

7

15

45 روز

90 روز

6 ماه

یک سال

اول به اندازه تلاشت نتیجه نمی‌گیری

بعد به اندازه تلاشت نتیجه نمی‌گنی

نیک خودش رو باور کرد...



۴۷ درصد شغل ها در دهه بعدی از بین میروند



این هدف باعث رشد شخصیت من میشه ؟

- 👉 من تبدیل به چه کسی خواهم شد؟
- 👉 چه چیزهایی رو براش باید یاد بگیرم؟
- 👉 چه عادت هایی رو باید در خودم بسازم؟
- 👉 چه ارتباط هایی رو باید ایجاد کنم؟



اگه ندونی مغز چطوری کار میکنه چطوری می خوای ارزش نتیجه بگیری ؟



Tony Buzan
تونی بوزن

قشنگ تصویر سازی کن

- 👉 از چشم خودت
- 👉 با درگیری تماس حواس
- 👉 مثل یک فیلم کامل
- 👉 کلاژ درست کن
- 👉 برو و تجربه کن



هرچیزی دو بار خلق میشه ... یکبار در ذهن ؛ یکبار درواقع



Stephen Covey
استفان کاوی

تبدیل هدف از مادی به غیر مادی

- | | |
|-----------------|-------------------|
| در زمان حال | کلمات احساسی داره |
| همین الان دارید | کوتاه و ساده |
| جمله مثبت | شکرگزاری داره |
| مشخص و واضح | روی کاغذ! نه تایپ |



من بابت شغل فوق العاده رضایت بخشم به عنوان مدیر منابع انسانی که به من ماهانه ۱۵ میلیون تومان می‌پردازن و فقط چهار روز کاری داره بسیار شکرگزارم (و جزئیات)

چقدر طول می‌کشه؟ چقدر قطعی؟



اگر به هدف نرسیدیم چی؟



برنامه ریزی معکوس

1. تعیین نتیجه نهایی
مشخص کردن دقیق هدف نهایی
2. بازگشت به عقب
شناسایی مراحل لازم از انتها به ابتدا
3. برنامه ریزی دقیق
تنظیم گام‌های عملی برای رسیدن به هدف
4. اجرا و پایش
پیاده‌سازی برنامه و ارزیابی مستمر پیشرفت

یادداشت:

به بخش تمرینات دوره حرفه ای شخصیت کاریزماتیک خوش آمدید:

کارگاه شماره:

۱. هدف گذاری اصولی

« از مزایای این دوره؛ تمرین محور بودن است »

- قطعاً با انجام تمرینات؛ مهارت و یادگیری لازم صورت می گیرد.
- برای انجام تمرینات زمان مفید؛ دقت و حوصله کافی بگذارید.

لطفاً به نکات مهم زیر دقت فرمائید:

۱. طراحی تمرینات، حاصل تجربه و پژوهش چندین ساله متخصصان در زمینه توسعه فردی است؛ سعی شده به تناسب مطالب و مخاطب، کمیت و کیفیت آنها تعیین شود؛ ولیکن اگر در موضوعی (مثل: کنترل هوش هیجانی) نیاز به مهارت بیشتری دارید؛ تمرینات مربوطه را با تکرار بیشتر انجام دهید.
۲. چنانچه قرار است آموزش های چندین کلاس را ببینید؛ سعی کنید خیلی از زمان تعیین شده فراتر نروید تا با یادگیری پیوسته؛ درک مطلب و نتیجه ی بهتر حاصل شود.
۳. منظور از "قالب" در جدول تمرینات؛ یعنی نوع فایل تمرین با چه فرمتی باید بارگذاری شود.
۴. تمریناتی که برای انجام آنها باید موارد یا توضیحاتی بنویسید، می توانید به صورت دست نویس یا تایپ انجام دهید و به صورت عکس یا پی دی اف در محل تمرینات اپلیکیشن بارگذاری نمائید.
۵. تمریناتی که مدرس حین کلاس توصیه می کند برای یادگیری بهتر حتماً انجام دهید.
۶. تمرینات برگرفته از آموزش های کلاس است با مشاهده ویدئو ها؛ حتماً شناخت بهتری برای تان حاصل شده است. (کلاس همان کارگاه است)
۷. توصیه می شود بعد از دیدن آموزش های هر کلاس؛ مایندمپ آن را رسم و مثل جزوه نگهداری کنید. (آموزش مایند مپ در قسمت مینی دوره فن بیان سایت؛ رایگان ارائه شده است)
۸. محتوای تدریس، جزوات و مایند مپ هر کلاس را در پایان هفته های بعد، مجدد مرور کنید.
۹. محل بارگذاری تمرینات در اپلیکیشن مشخص است و تمامی فایل های شما محرمانه می ماند. ما را از نتایج و دستاوردهای خود مطلع کنید که قطعاً برای ما خوشایند و موجب افتخار خواهد بود.



همراه موفقیت شما:
روح الله محیاپور

موفقیت حاصل انجام کارهای درست است، نه صرفاً کارهای راحت.



ردیف	توضیح تمرین	قالب	تعداد	شرح
۱	در یک صوت کلیات محتوای این کلاس را توضیح دهید	صوت	۱ مرتبه	از اسلایدهای مهم و کلیدی حداقل صوت ۵ دقیقه
۲	جزوه این کلاس را چاپ کنید و نکات مهم را کنار اسلایدها یادداشت فرمائید	عکس	۱ مرتبه	ایده ها و تصمیمات خود را نیز مکتوب کنید
۳	رسالت خود و دلیل انتخاب این رسالت توضیح دهید	صوت	۱ مرتبه	در یک صوت حداقل ۳ دقیقه ای
۴	یک تست استعدادیابی بزنید؛ مشاغل و فعالیت هایی را که در آن توانمندی دارید مشخص کنید	عکس	۲ مرتبه	توضیح دهید که تمایل دارید کدام توانمندی خود را تقویت کنید
۵	جدول SWOT را برای خود تکمیل نمائید	عکس	حداقل ۲۰ مورد	برای اطلاع بیشتر در گوگل جستجو کنید
۶	برای هر کدام از این سوالات پاسخی دهید که چه می کردید	عکس	۱ مرتبه	برای هر کدام حداقل دو خط توضیح دهید
۷	برای هر کدام از این موارد؛ موقعیت ایده آل آن چه شرایطی می باشد؟	عکس	۱ مرتبه	برای هر مورد به چه دستاورد هایی برسید احساس موفقیت دارید؟ (برای هر کدام حداقل دو خط توضیح دهید)
۸	برای اهداف خود؛ متمرکز بارش فکری کنید	عکس	حداقل ۵۰ مورد	حداقل یک ساعت؛ در مکان و زمان سکوت و بدون عوامل حواس پرتی
۹	لطفا اهداف خود را فیلتر کنید	عکس	۱ سری	اهدافی که لازم تر؛ واقعی تر و قابل اجرا هستند؛ نگه دارید
۱۰	اهداف خود را اولویت بندی کنید	عکس	۱ مرتبه	کدام مورد در بلند مدت برایتان بهتر است در اولویت بالا قرار گیرد
۱۱	اهداف خود را صحت سنجی کنید	عکس	۱ مرتبه	اهدافی که ۵ شاخصه را داشتند انتخاب کنید
۱۲	اهداف خود را به سه دسته ی: بلند مدت؛ میان مدت و کوتاه مدت تقسیم کنید	عکس	۱ مرتبه	بر اساس آموزش ها؛ تقسیم بندی تقریبی انجام دهید
۱۳	برای اهداف خود؛ تقسیم بندی زمان اجرای معکوس انجام دهید	عکس	۱ مرتبه	بعد هر هدف را در تاریخ خود یادداشت نمائید.
۱۴	برای خود تعهد نامه و برنامه مکتوب عمل به اهداف بنویسید	عکس	۱ مرتبه	مشخص کنید که روزانه؛ هفتگی و ماهیانه چقدر زمان برای اجرا می گذارید
۱۵	برای اینکه بهتر به اهداف خود برسید چه مهارت ها یا افرادی می توانند به شما کمک کنند؟	عکس	۱ مرتبه	چه برنامه ای برای استفاده از فرصت ها دارید؟

بسمه تعالی

خداوند خدا

آرامشی عطا فرما تا **بپذیرم** آنچه را که نمی توانم تغییر دهم
شهامتی تا **تغییر دهم** آنچه را که می توانم و
بینشی که **تفاوت** این دو را بدانم

تعهد نامه:

اینجانب

در کلاس از دوره ی حرفه ای "شخصیت کاریزماتیک" شرکت نموده ام.
با توکل به خداوند متعال و با احترام به اُستادم، متعهد می شوم؛ با انگیزه، تمرکز و جدیت کامل،
تمرینات و تعهدات را به طور مستمر و مؤثر انجام دهم تا از آموزشهای ارزشمند دوره، حداکثر بهره را
ببرم و بتوانم در مسیر زندگی شخصی و حرفه ای خود، فردی کاریزما، مؤثر و الهام بخش باشم.

خدایا سپاسگزارم بابت

تاریخ و امضا:

□ برنامه و زمانبندی من برای انجام تمرینات و تعهدات:

یادداشت :



هدف گذاری تا رسالت

چطور در زندگی به خواسته ها و اهداف برسیم؟

SETTING GOAL TO MISSION

WWW.MAHYAPUR.COM



MAHYAPUR
ACADEMY

MAHYAPUR
آکادمی
مکاپور
ACADEMY

لذت آموزش حرفه ای و با کیفیت

www.Mahyapur.com