

دوره آموزشی پروژه عادت سازی

امین آرامش

در هفته اول پروژه عادت سازی چه می‌گذرد؟

آمادگی ذهنی برای تغییر در عادت‌ها و یادگیری اصول لازم

- در مورد مبنای علمی عادت‌ها و نحوه شکل‌گیری آنها می‌آموزیم.
- می‌فهمیم چه فاکتورهایی باعث شده‌اند که تجارب قبلی ما برای ایجاد تغییر در عادت‌هایمان با شکست مواجه شود.
- به کمک تمرین‌های طراحی شده، نگاهی به عادت‌های روزمره خودمان می‌اندازیم و قدرت تحلیل علمی آنها را خواهیم داشت.
- با یادگیری مبانی علمی و نگاهی به رفتارهای روزمره خودمان، برای اجرای پروژه عادت‌سازی آماده می‌شویم.
- بصورت ویژه و با استفاده از نرم‌افزارهایی که در اختیارمان قرار می‌گیرد، عادت‌های مربوط به استفاده از موبایل و اینترنت را در خودمان بررسی می‌کنیم.





مدرسه ۱۰ برگزار می‌کند :

دوره آموزشی پروژه عادت سازی

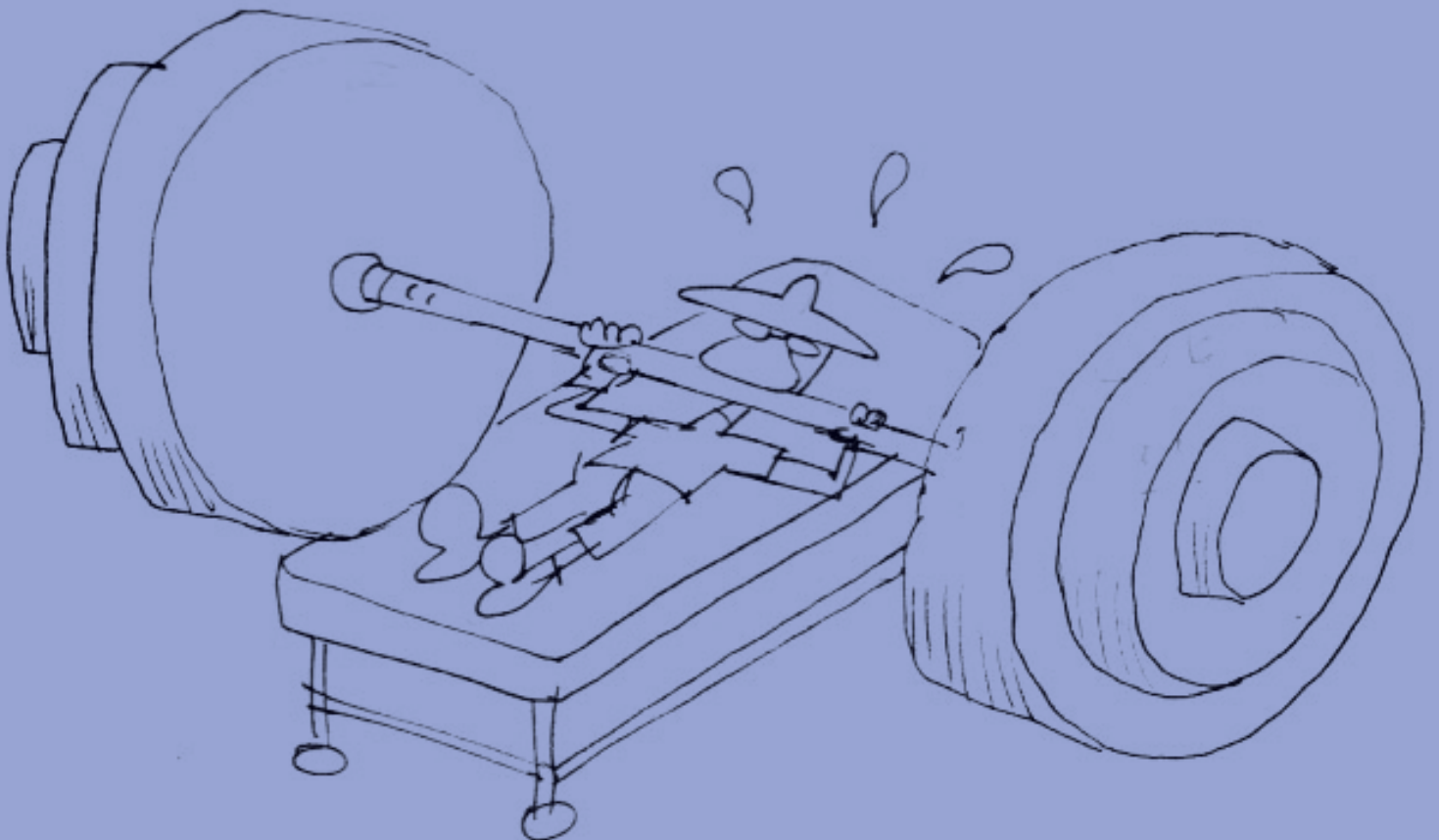
امین آرامش

۲

در هفته دوم پروژه عادت سازی چه می‌گذرد؟

یادگیری تکنیک‌های عادت سازی، برنامه‌ریزی و شروع پروژه عادت سازی

- با تحلیل مشاهدات رفتاری هفته‌ی قبل برای یک تغییر موفق آماده خواهیم شد.
- پروژه‌ی عادت سازی (و ترک عادت) مخصوص خودمان را برنامه‌ریزی می‌کنیم.
- تکنیک‌های لازم برای عادت سازی را فرامی‌گیریم.
- پروژه عادت سازی (و ترک عادت) را در عمل شروع می‌کنیم.



دوره آموزشی پروژه عادت سازی

امین آرامش

۳

در هفته سوم پروژه عادت سازی چه می‌گذرد؟

تقویت قدرت اراده و فرار از تنبلی

- ◆ ضمن ادامه‌ی پروژه عادت سازی، با موانع موجود بر سر راهمان آشنا می‌شویم و برای مقابله با هریک آموزش می‌بینیم.
- ◆ دانش لازم در خصوص نحوه رهایی از وسوسه‌ها و متعهد ماندن به عادت‌ها را کسب می‌کنیم و از آن در پروژه عادت سازی استفاده می‌کنیم.
- ◆ یاد می‌گیریم که با تنبلی و اهمال کاری چگونه مقابله کنیم و در عمل از تکنیک‌های گفته شده در پروژه عادت سازی استفاده خواهیم کرد.
- ◆ در مورد نقش اراده برای متعهد ماندن به عادت‌ها و نحوه تقویت اراده خواهیم آموخت.
- ◆ در برنامه تفریحی- آموزشی در نظر گرفته شده برای این دوره شرکت می‌کنیم.



دوره آموزشی پروژه عادت سازی

امین آرامش

۴

در هفته چهارم پروژه عادت سازی چه می‌گذرد؟

جمع‌بندی، رفع اشکال و مشاوره

- ◆ نگاهی به عادت‌های ذهنی خودمان می‌اندازیم و نقش آنها در زندگی را بررسی می‌کنیم.
- ◆ در مورد اهمیت اهدافی که عادت‌ها در راستای آن شکل می‌گیرند حرف می‌زنیم.
- ◆ از جلسه مشاوره‌ی انفرادی ویژه این دوره استفاده می‌کنیم و در مورد مراحل مختلف پروژه‌ی عادت‌سازی با مربی دوره مشورت خواهیم کرد.

