



مربی رشد و توسعه فردی

نویسنده کتاب مروارید در منقار عقاب

مدیر و موسس آکاپ (آکادمی آموزشی پرنده)

مشاور بسیاری از کسب و کارهای داخلی

دارای مدرک مستری (استادی) از

آکادمی MPT اتریش

سخرانی در دانشگاه های تهران ، مشهد

و سیستان بلوچستان

آموزش به بیش از 2000 نفر تا کنون

جزو 100 سخنران برتر ایران

(در بین 1300 نفر) از نگاه مسابقه تریبون

دارای مدرک سخنوری از کانون کار آفرینی

دانشگاه تهران و مورد تایید انجمن علمی

دانشگاه صنعتی شریف و دانشگاه امیرکبیر



تیریک پہ شہما

از بهرگان تا آرامش





خدایا
سُکرت
برای ...

خوددتو ماچ کن

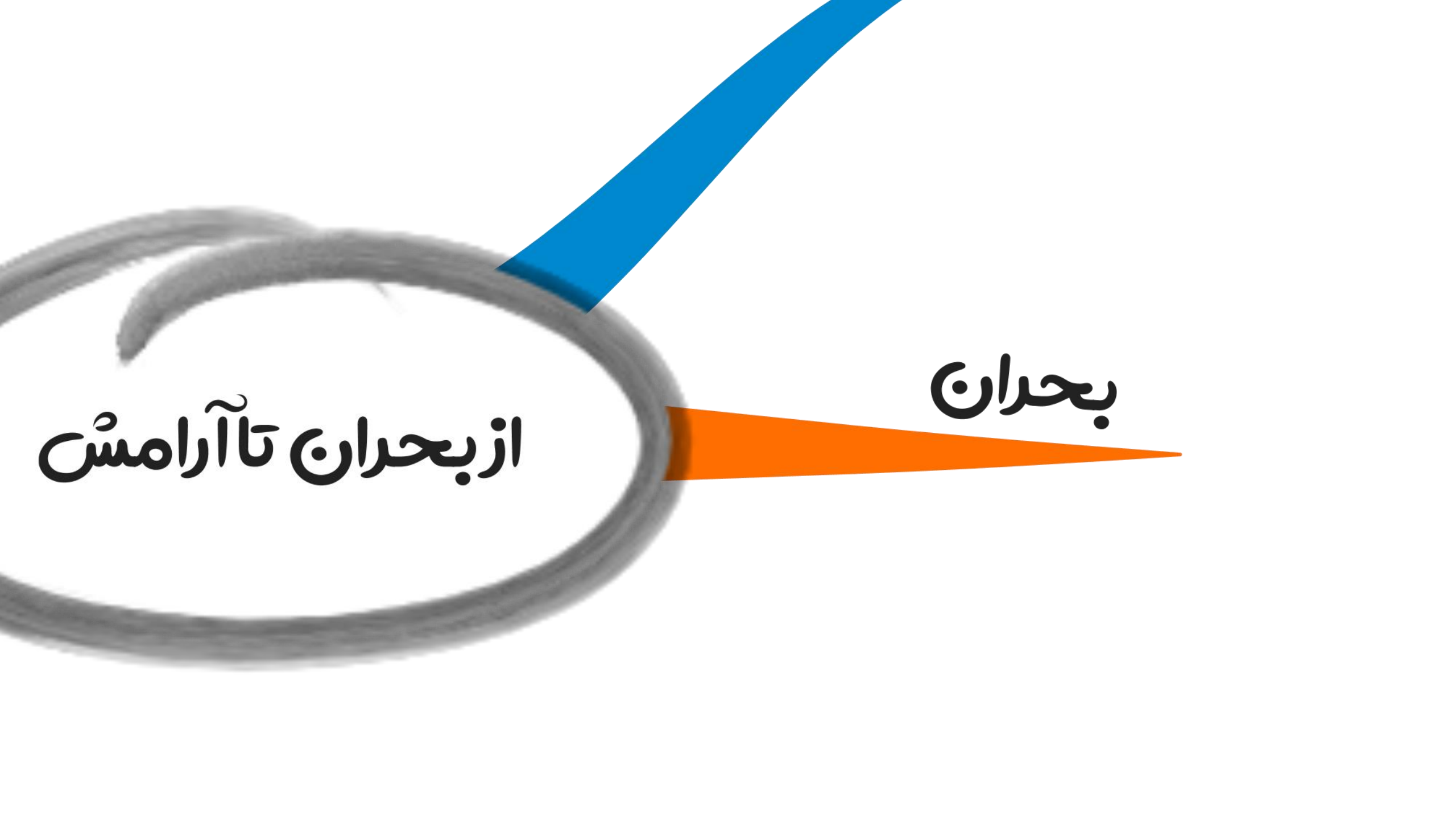




از بحران تا آرامش

ما کجا ییم؟

از بحران تا آرامش



از بحران تا آرامش

بحران

ما كجا بييم؟

پڌيرسُ

بحران

بدراسة

آموزش

بحرا



اموزش

روش

ب:

روس

نگرش

از بحران تا آرامش

بحران

مخز

3f

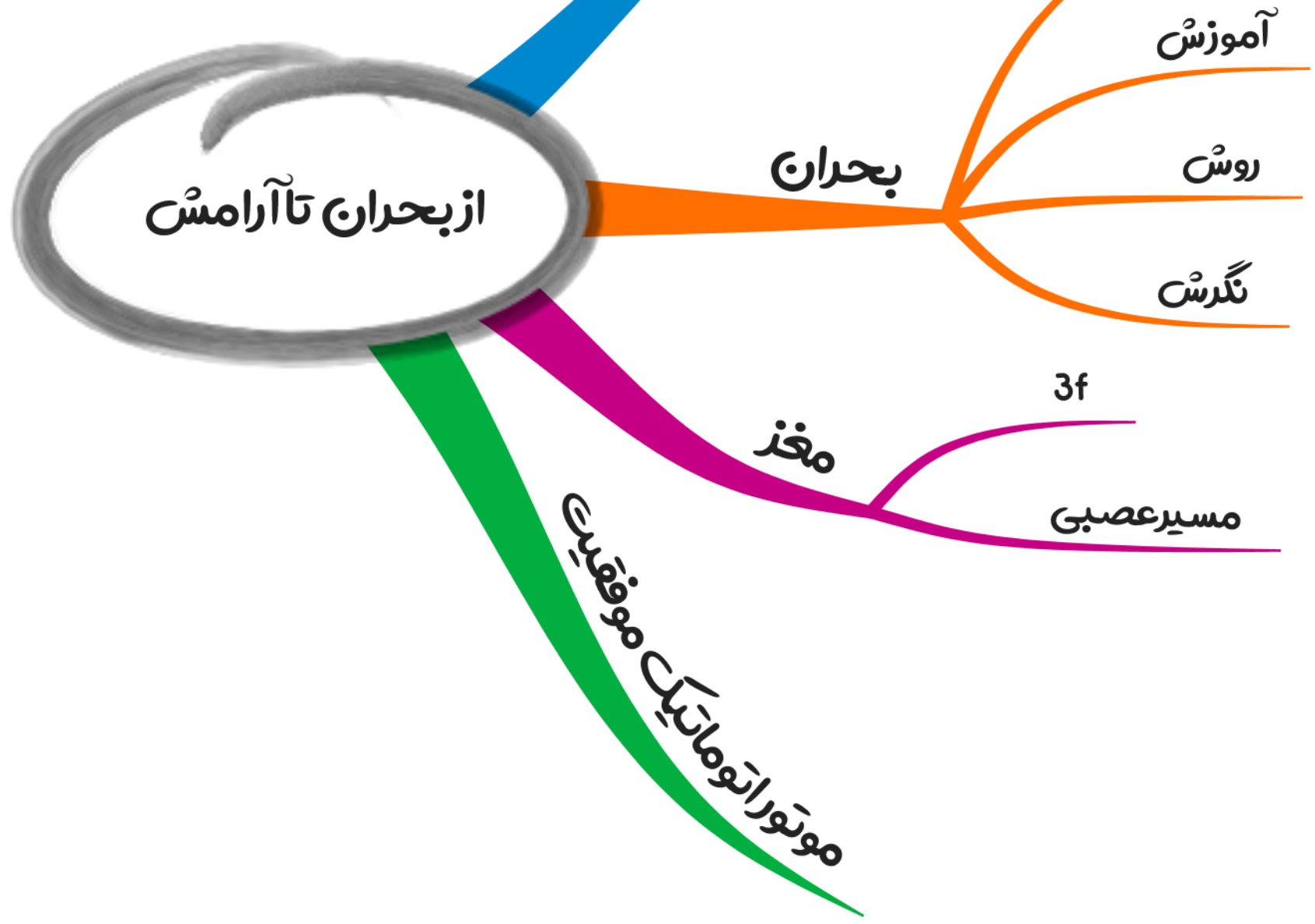
3f



3f

مسیر عصبی

م



موقع

دیدن



دِين

م

تَصْمِيم



تَصْمِيم

عمل

از بحران تا آرامش

باورها

رتور اتوماتیک موفقیت

نخ

©

چند باور استباه

فا

چند باور استباه

نمودار موفقیت

عق

وظایف ما

از بحران تا آرامش

مسئولیت پذیری

وظایف ما

مسؤولية إدارية

اتفاقات

وظائف ما

هدف گذاری

ما

هدف گذاری

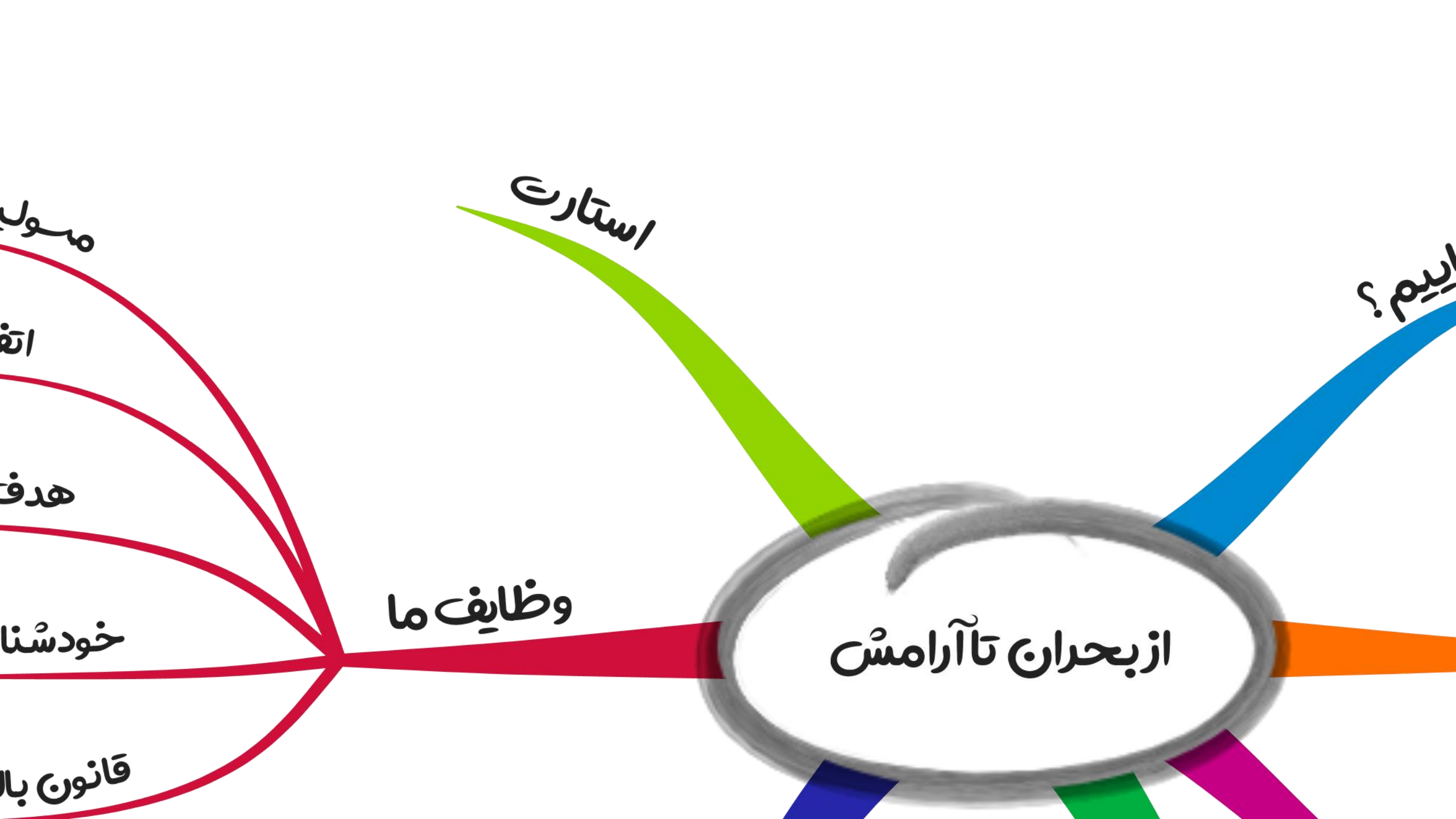
خودسُناسی

ما

خودسُناسی

قانون بالین

ما



از بحران تا آرامش

وظایف ما

استارت

ایم؟

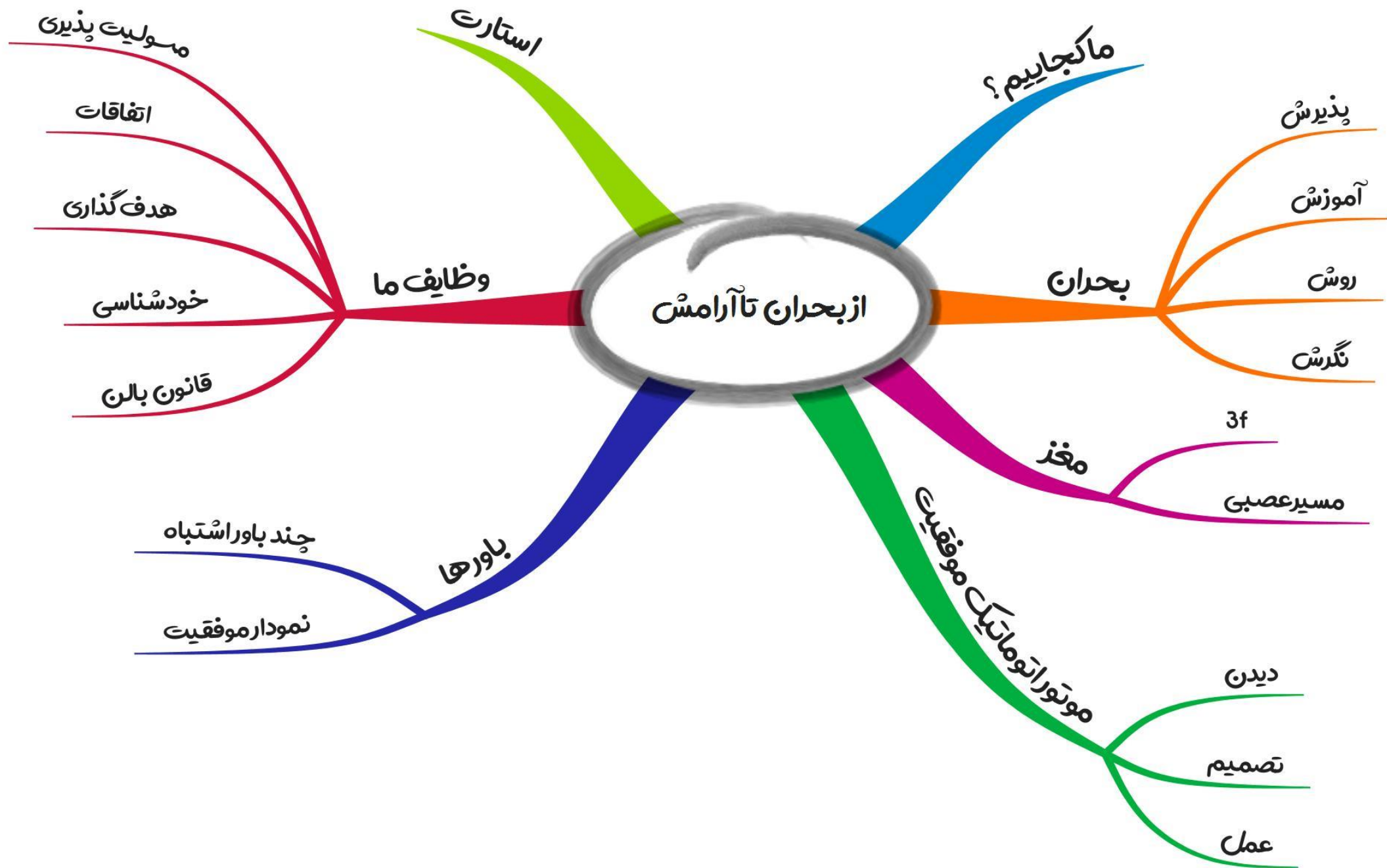
مسول

اتفا

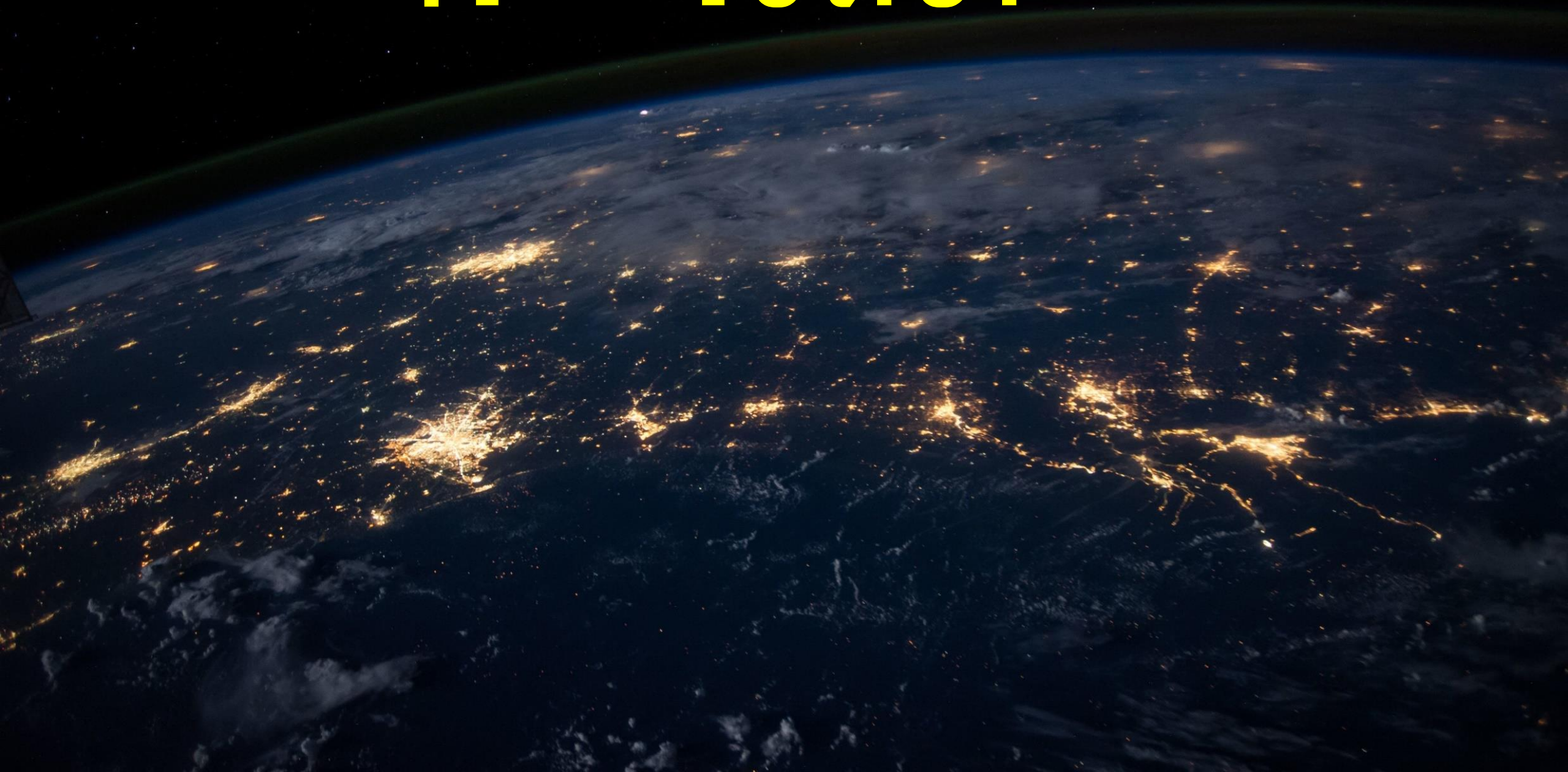
هدف

خودسنا

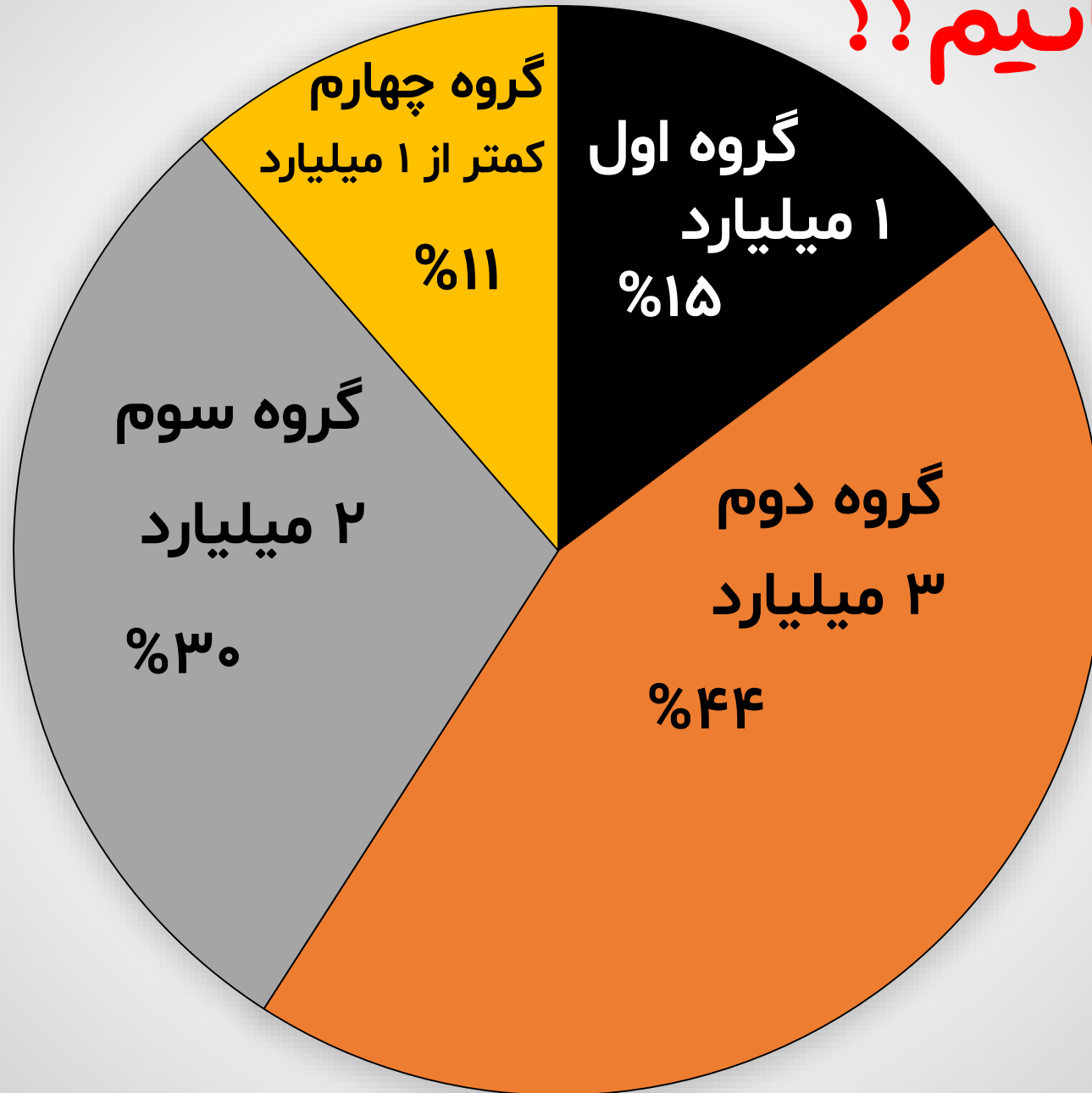
قانون با



ما کجای جهان ایستاده ایم؟



ما کجای جهانیم؟؟



بحران همیشه وجود دارد





در بحران ها چه کنیم؟

پذیرش شرایط

آموزش ببینیم

تغییر روش

تغییر نگرش

پذیرش شرایط

انکار



خشمگین



غمگین



پذیرش



آموزش بینیم



گوگل




مشورت



محصول آموزشی



A photograph of a spiral-bound notebook with a crumpled piece of paper and a yellow pencil. The crumpled paper is in the center, and the pencil is in the foreground. The notebook is open, showing grid lines on the pages.

تغییر روش

روش نوین <

Plan B <

تغییر نگرش

تغییر استانداردها <

سؤال خوب پرسید <

دیدن فرصت ها <





آرامش قو

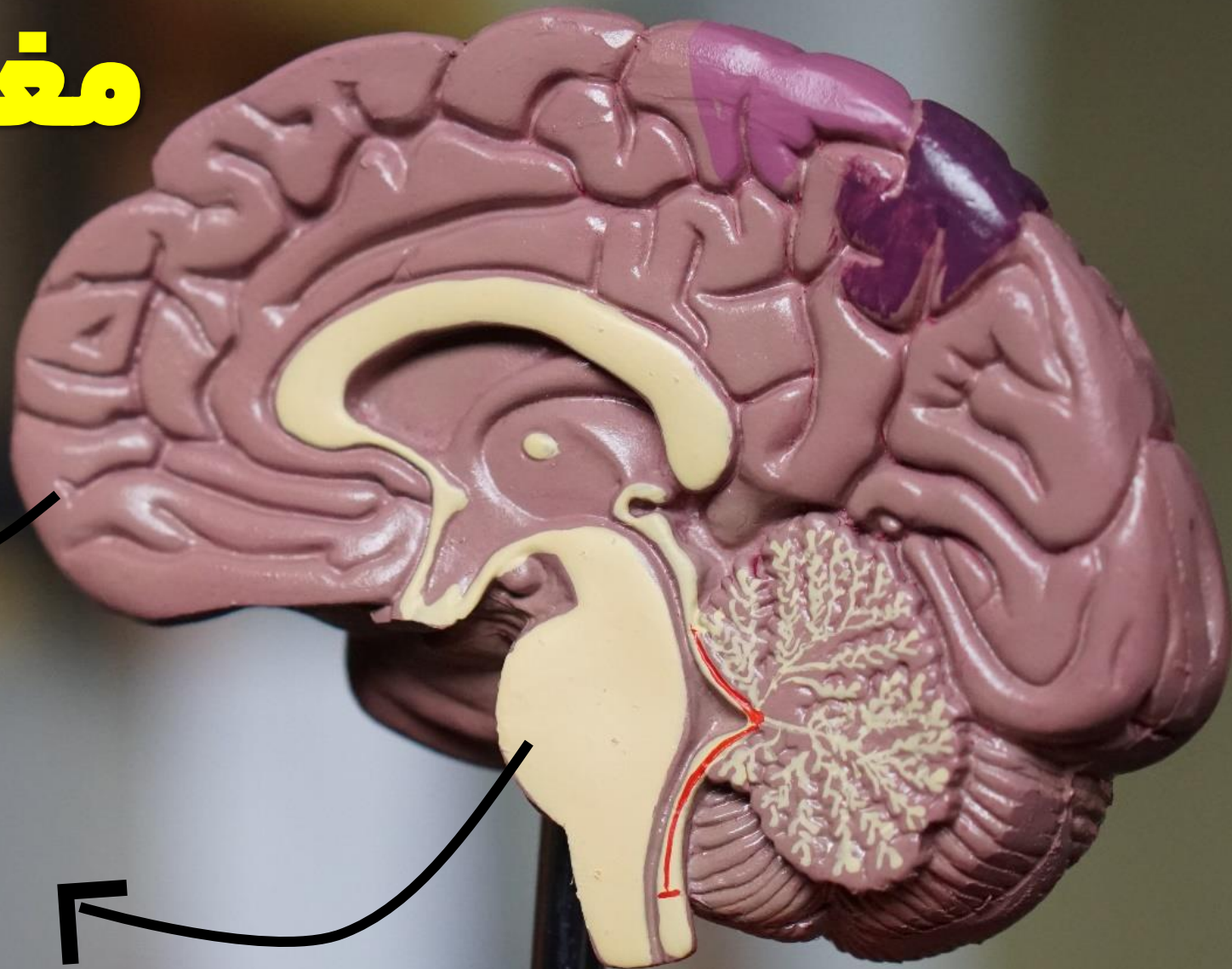
آب کسی رو غرق نمیکنه



مغز وارد می شود

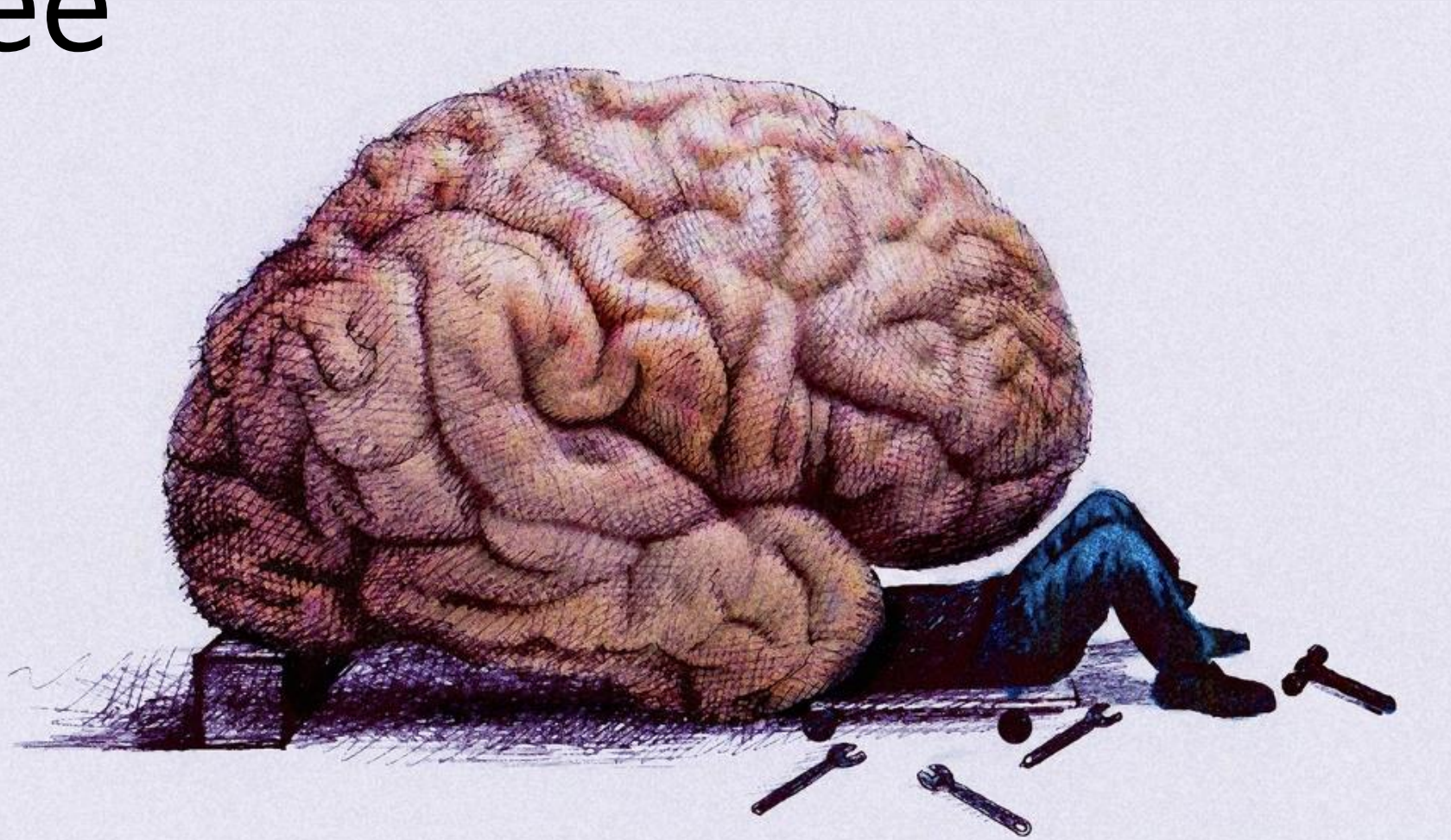
مغز جدید

مغز قدیم



Fight
Flight
Freeze

ف۳ مغز ما



مسیر عصبی چیست؟





روشنایی یعنی اطلاعات

آگاهی = ۵۰ درصد مسیر موفقیت



رشد

می تونم یاد بگیریم

باورها

صفات ذاتی

بهبود مستمر

توجه

نتیجه باید عالی

جزئی از مسیره

تلاش

پول و پارتی

چطور حلش کنم؟

چالش

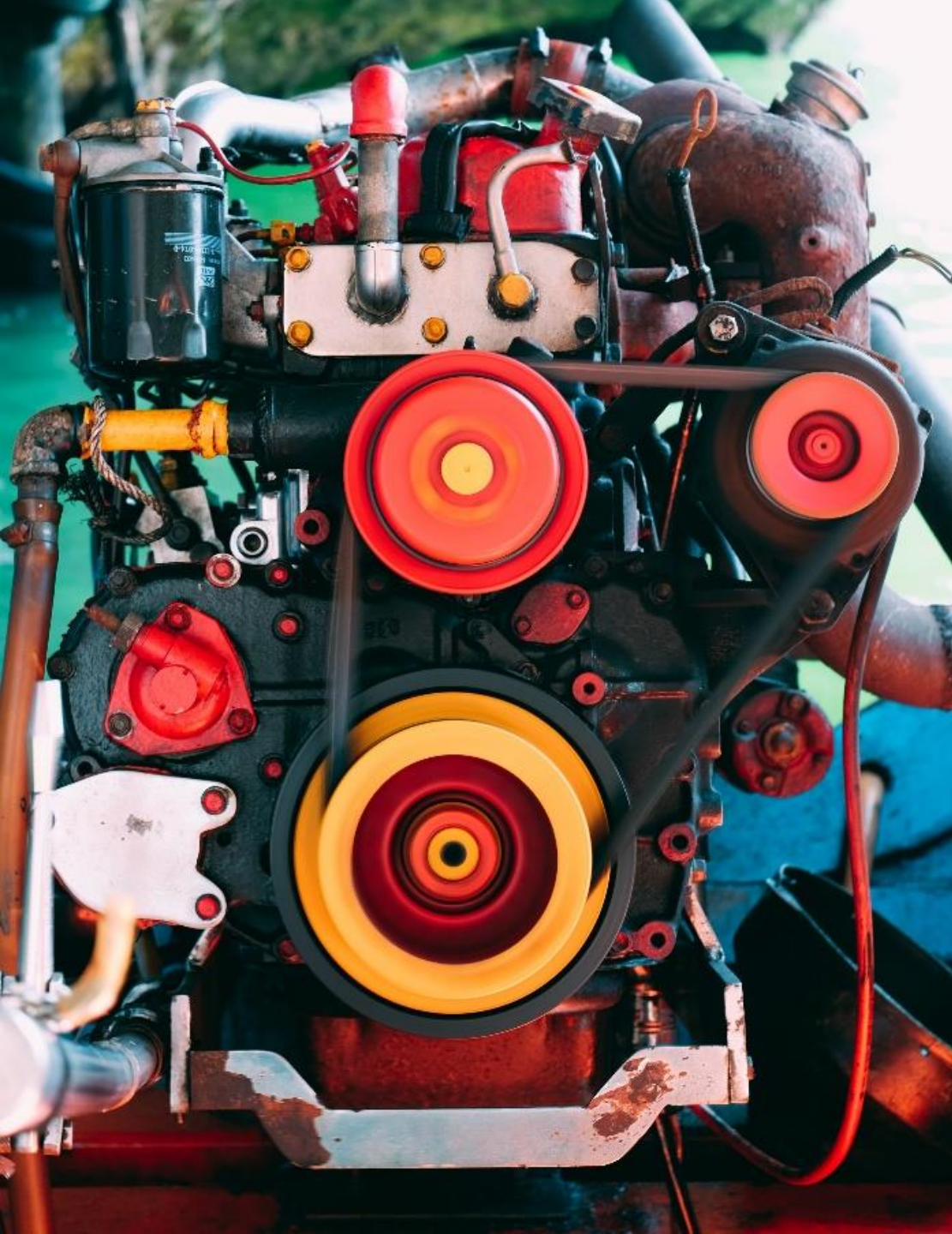
عقب نشینی

مفید و در جهت بهبود
خودم

انتقاد

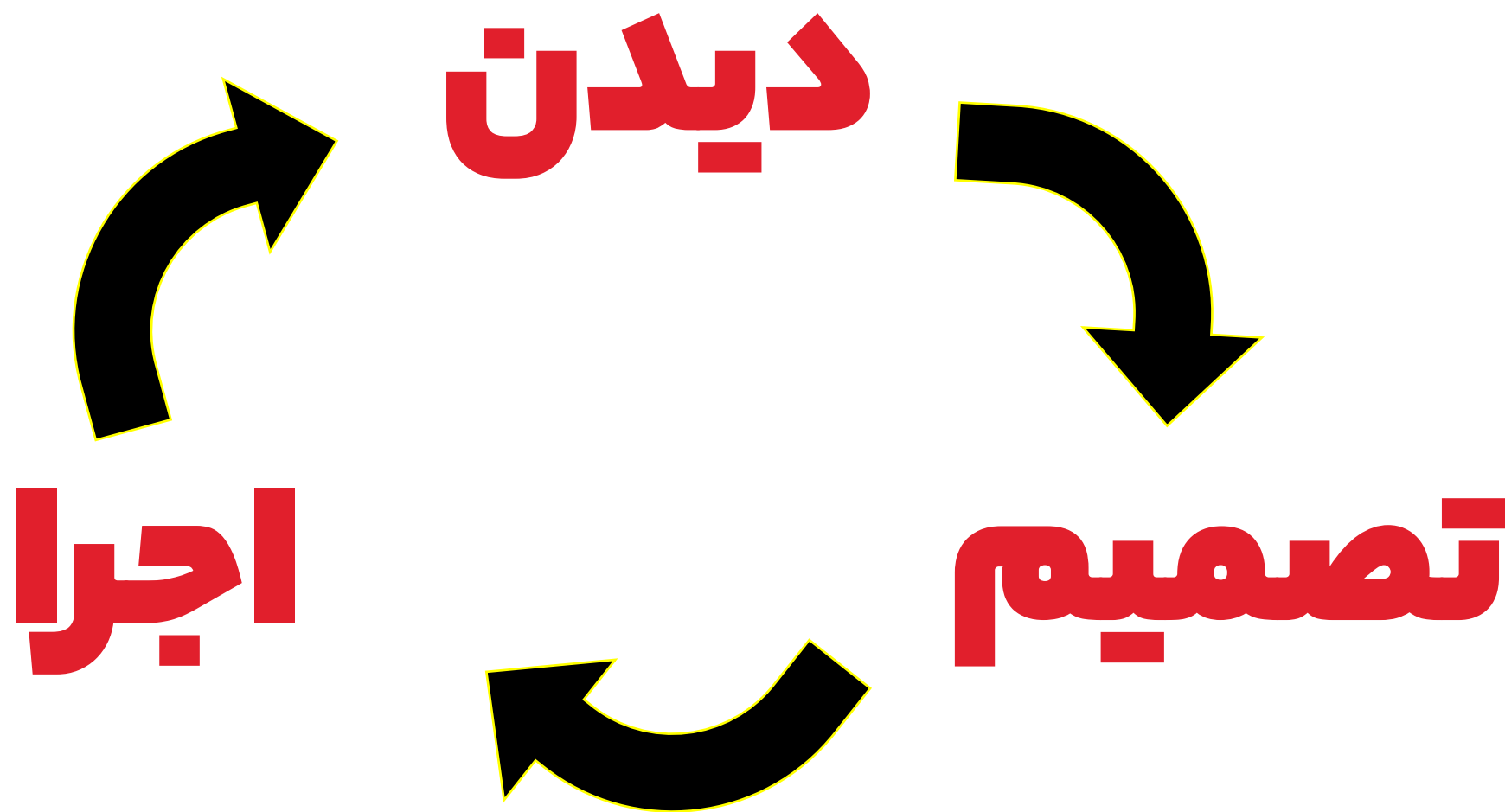
می خواد منو تخریب
کنه

ثابت



موتور اتوماتیک موفقیّت بِساز

فرایند ۳ مرحله ای



چطور ببینیم





- « واقع بین
- « محدودیت ها
- « توانمندی ها
- « فرصت ها
- « پیش بینی

چطور تصمیم بگیریم

هر تصمیمی مشکلات خودشو داره

جدول T رسم کنیم

اولین ، مهمترین ، پربازده ترین ، سریعترین و...



جدول T

معایب

مزایا

تنهایی

غریبی

زبان خارجی

نوسان قیمت

کیفیت زندگی

آزادی



قدم اجرایی



بهبود مستمر



موقفیت

ہمہ می بینن



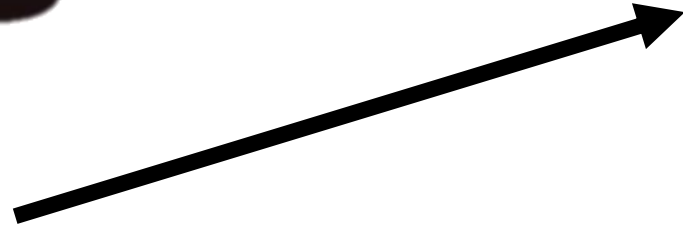
باورها



پاورها

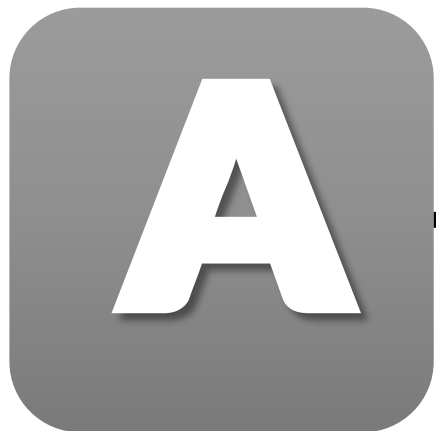


رفتار



نتائج

ماشین باورها



اتفاقات بیرونی



باورهای ما



نتایج

چند نمونه ببینیم

سَنَمِ كَمَه (زياده) <<

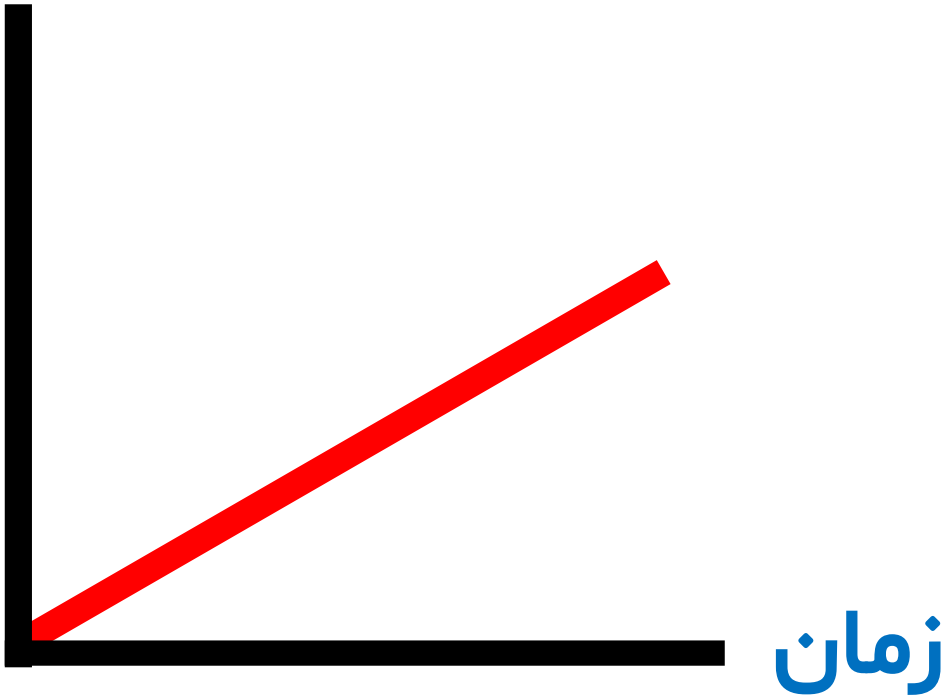
من شهرستانم <<

دست زياده <<



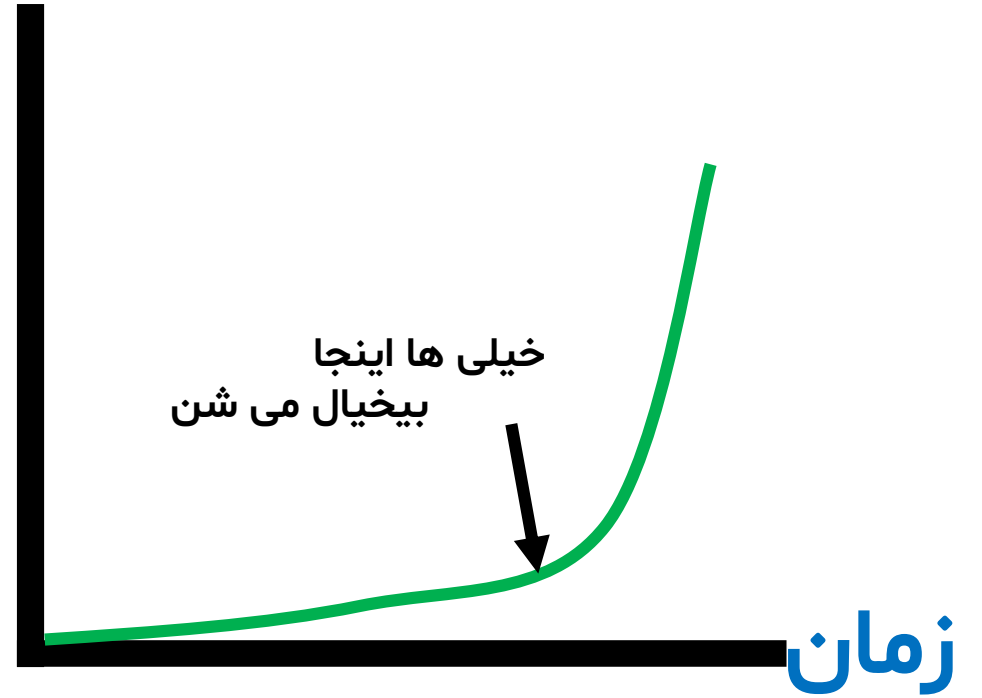
عمودار موفقیت

نتایج



باور عموم

نتایج



واقعیت

برای موفقیت فقط باید کار کرد



حواست به زندگیت باشه

ای کاش کاری که دوست
داشتم رو انجام می دادم

ای کاش یه بار دیگه بهش
می گفتم دوست دارم

ای کاش لباسی که دوست
داشتم رو می پوشیدم

ای کاش حرص نمی خوردم
و از زندگی لذت می بردم

از مسیر لذت ببر



اگه انرژییت بیفته...

خودت رابطه ات سلامتیت آرزوهات



مسئولیت زندگی با خودت



اتفاقات غير قابل كتريل

اتفاقات
قابل كتريل

هدف گذاری



SMART

```
graph TD; SMART[SMART] --- Specific[Specific]; SMART --- Measurable[Measurable]; SMART --- Attainable[Attainable]; SMART --- Realistic[Realistic]; SMART --- Timely[Timely];
```

Specific

مشخص
شفاف

Measurable

قابل
اندازه گیری

Attainable

دست یافتنی

Realistic

واقع گرایانه

Timely

زمان بندی

سیدمہارتی درست کن







قانون **بالن** رو یادت باشه

سوال خوب پيرس از خودت

چطور اين مسئله رو حل کنم؟

قدم بعدی چیه؟

من الان چه کاری میتونم انجام بدم

این اتفاق تو ناحیه کنترل من هست؟

این کاری که انجام میدم جزئی از
مسیره؟

و...



خودتو پښتاس



نقاط ضعف و قوت خودت پیدا کن

- ← چه چیزی من رو **تاراحت** می کنه؟
- ← چه چیزی من رو **عصبانی** می کنه؟
- ← چه چیزی من رو **خوشحال** می کنه؟
- ← چه چیزی من رو **وسوسه** می کنه؟

شروع کن



ما تمی دو تیم چدر وقت داریم



کسب و کار شما به اندازه
شخصیت شما رشد می کند





به رویاهات
قول رسیدن
پده...

می دونی و می تونی

بسم الله

پرتده آرزهاتون روی شوته هاتون



Miladparandeh.com



Miladparandeh