

تغییر کن قبل از اینکه دنیا مجبورت کنه تغییر کنی

ساعت 19

ناهید شاکری : کوچ حرفه ای و
بین المللی (PCC) از ICF آمریکا

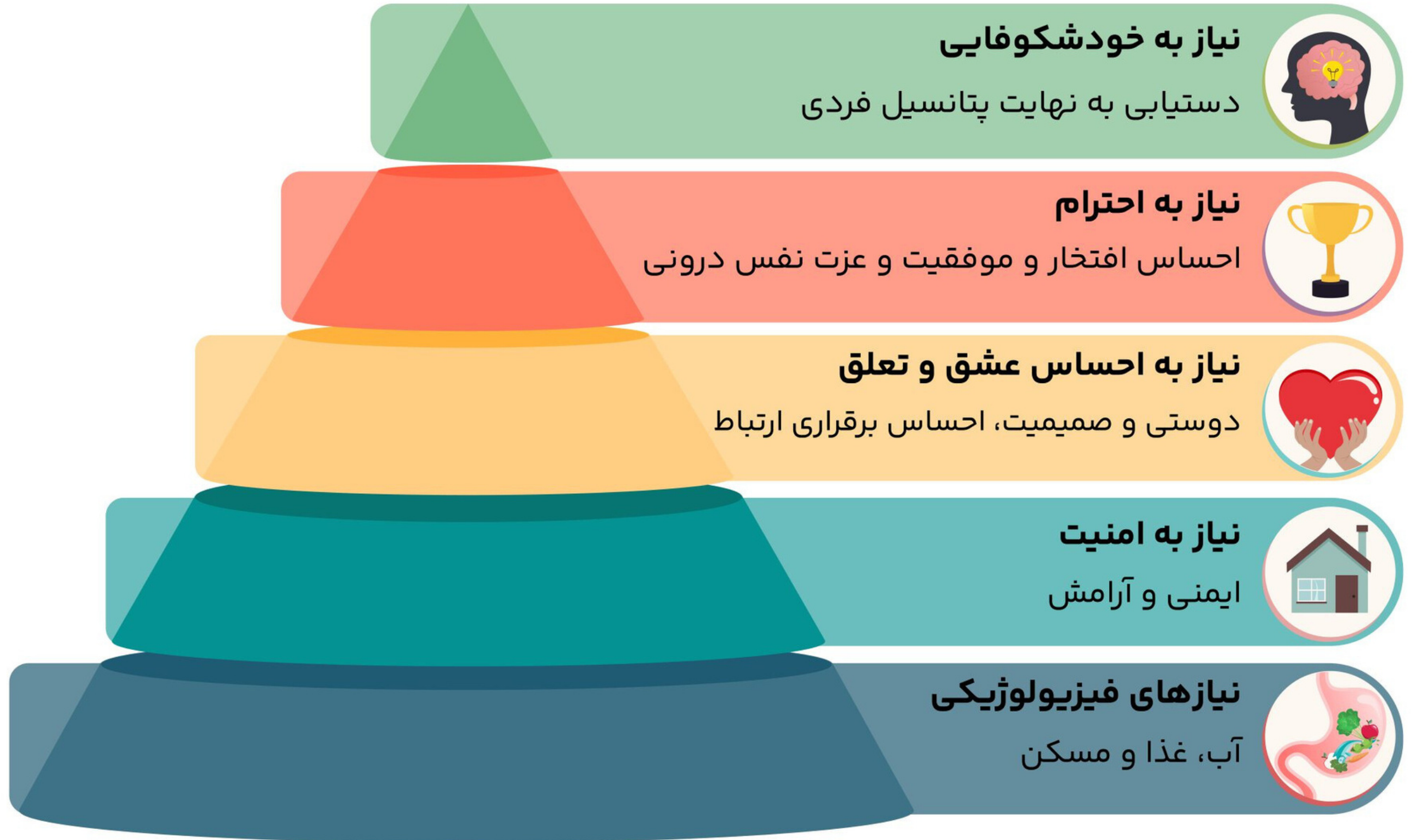
www.nahidcoach.ir



تصوير و صدا واضحه ؟

از کجای این دنیا همراهمون هستی؟

«هرم سلسله مراتب نیازهای مزلو»



برنامه لایو و وینار

90 دقیقه

شرح مسئله

راه حل های درست و اشتباه

ریشه یابی

AFR

نقشه راه

پرسش و پاسخ

عدد رمز در پایان وینار و لایو



خلاق و ایده پرداز

اثر گذار

تصمیمات درست

زود رنج نبودن

انعطاف پذیر بودن

قابل اعتماد



تست هوش هیجانی





هیچ وقت 0

به ندرت 1

گاهی اوقات 2

اغلب اوقات 3

همیشه 4

Emotional Awareness

- 1- در هر لحظه ، احساساتم برام شفاف هستند
- 2- هیجانات نقش مهمی در زندگی من دارند
- 3- خلق و خوی من اطرافیانم رو تحت تاثیر قرار میدهد
- 4- اینکه احساساتم رو در قالب کلمات بروز بدم برام آسونه
- 5- اتفاقات بیرونی به راحتی بر روی خلق و خوش من تاثیر میذاره
- 6- در شرایط ناراحت کننده ، متوجه میشم که دارم عصبانی میشم
- 7- من به راحتی احساساتم رو به دیگران میگم
- 8- توصیف کردن احساساتم با جزئیات برام آسونه
- 9- در موقع ناراحتی ، آگاهم که درونم چه اتفاقی داره میفته
- 10- من به راحتی میتونم افکارو احساساتم رو از همدیگه تفکیک کنم

Emotional Mnagement

- 1- من به صورت کامل مسئولیت واکنش هامو میپذیرم
- 2- من به راحتی هدف گذاری میکنم و به اهدافم پایبند هستم
- 3- من یک فرد با تعادل عاطفی هستم و دچار نوسانات شدید احساسات نمیشوم
- 4- من آدم صبوری هستم
- 5- من به راحتی انتقاد هارو میپذیرم بدون اینکه عصبانی شوم
- 6- من میتونم خونسردی خودم رو در مواقعی که استرس دارم حفظ کنم
- 7- موضوعات خارج کنترل من ، منو اذیت نمیکنه
- 8- من میتونم خشمم رو در برابر دیگران مدیریت کنم
- 9- من میتونم از چیزهایی که به من آسیب میزنه، دوری کنم
- 10- من انرژیمو به سمت کارهای خلاقانه هدایت میکنم

Social Emotional Awareness

- 1- تصمیم‌گیری‌های من اغلب روی اطرافیانم تاثیر می‌ذاره**
- 2- من به راحتی به اطرافیانم می‌گم چه چیزی یا چه کسی منو آزار میده**
- 3- به راحتی متوجه می‌شم که چه زمانی خلق و خو یک فرد تغییر میکنه**
- 4- هنگامی که اطرافیانم خبر بد می‌شنون من توانایی همدلی دارم**
- 5- من به طور کلی میتونم که متوجه احساسات اطرافیانم بشم**
- 6- دوستانم به راحتی در مورد مسائل شخصیشون با من صحبت میکنن**
- 7- چیزی که منو اذیت میکنه اینه که ببینم اطرافیانم در حال رنج کشیدن هستن**
- 8- من میدونم که کجا سکوت کنم و کجا صحبت کنم**
- 9- به اتفاقای که برای دیگران میافتد اهمیت میدهم**
- 10- من میفهمم که چه زمانی برنامه اطرافیانم در حال تغییره**

Relationship Management

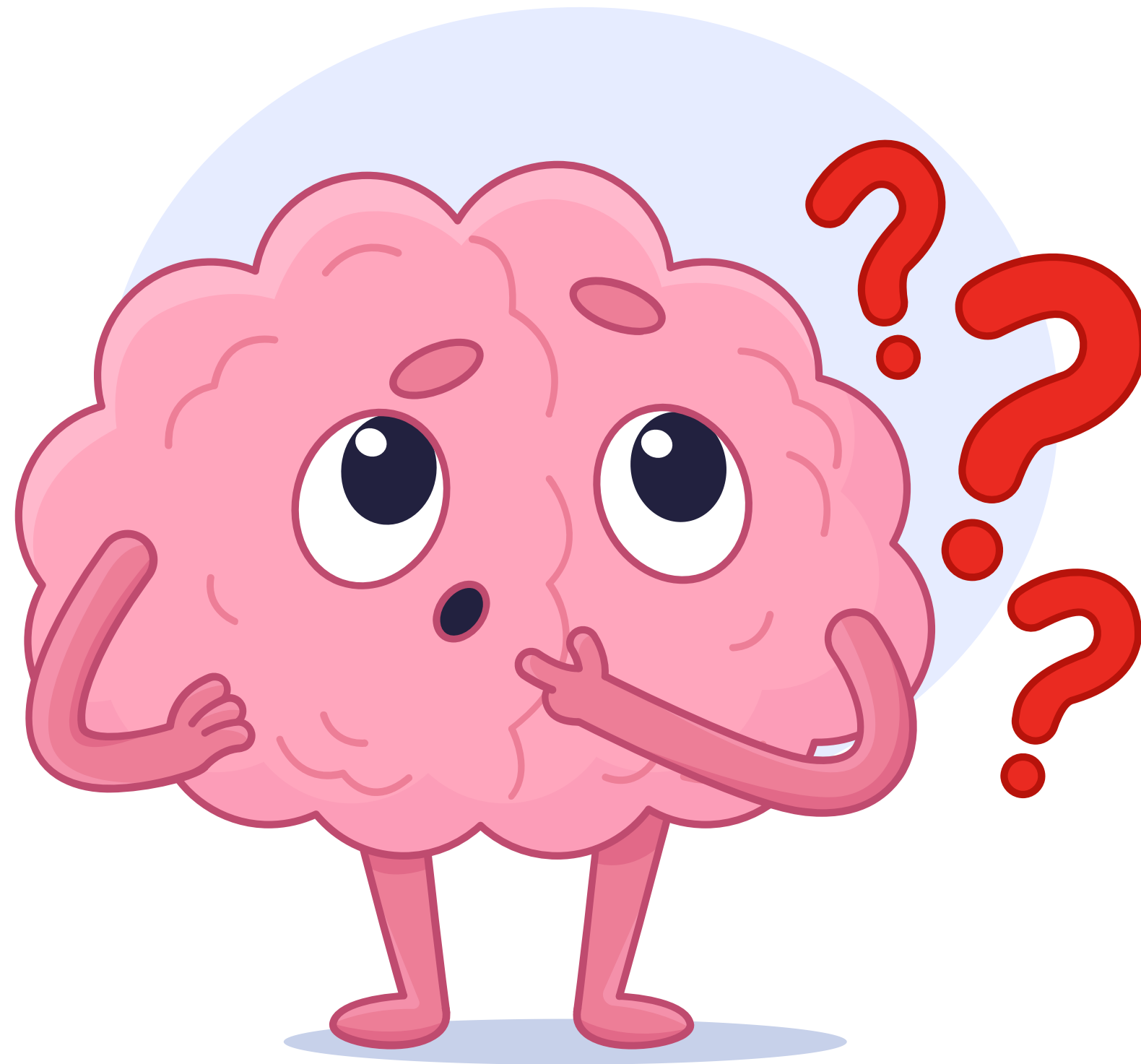
- 1- من قادرم که ابراز محبت کنم
- 2- من امنیت رو در روابط احساس میکنم
- 3- برای من بسیار راحتته که احساسات عمیقم رو به شریک عاطفیم بگم
- 4- من در برانگیختن بقیه خوب هستم
- 5- من تقریبا آدم شادی هستم
- 6- برام بسیار راحتته که دوست پیدا کنم
- 7- اغلب به من میگن که آدم اجتماعی و شوخی هستم
- 8- من از کمک کردن به دیگران لذت میبرم
- 9- بقیه میتونن روی من حساب کنن
- 10- وقتی کسی ناراحتته میتونم همدلی کنم

0 تا 34 نیاز به بهبود و یادگیری داری

35 تا 40 عملکرد تقریباً مناسبی داری

40 قدرتمند و عالی هستی

هوش هیجانی پایین



تفاوت شادی و لذت

لذت

- کوتاه مدت
- دوپامین
- اعتیاد آور هست
- در دستگاه گوارش حس میشه
- مدام مغز میخواد تکرار تجربه کنه

شادی

- بلند مدت
- سروتونین
- اعتیاد آور نیست
- گردن به بالا احساس میشه
- این حس خوب برای مغز کافیه



**The curious paradox is
that when I ACCEPT
MYSELF JUST AS I AM
THEN I CAN CHANGE**

خود پنداره

```
graph TD; A[خود پنداره] --- B[تصویر از خود]; A --- C[عزت نفس]; A --- D[خود ایدآل];
```

تصویر از خود

Self Image

عزت نفس

Self Esteem

خود ایدآل

Ideal Self





راه حل های اشتباه

ارتباط متعدد

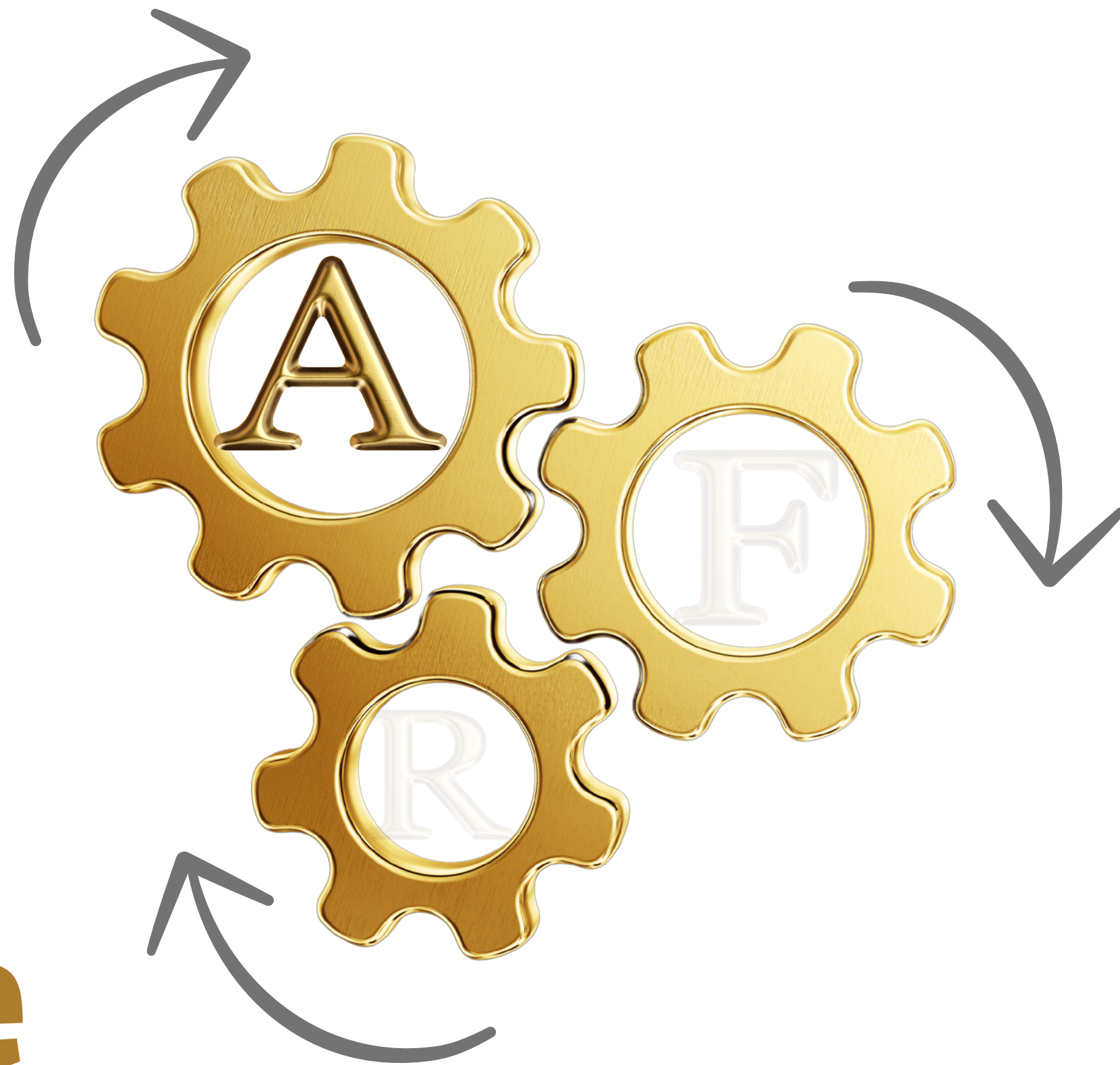
عمل های زیبایی

آموزش زیاد بی نتیجه

شوآف

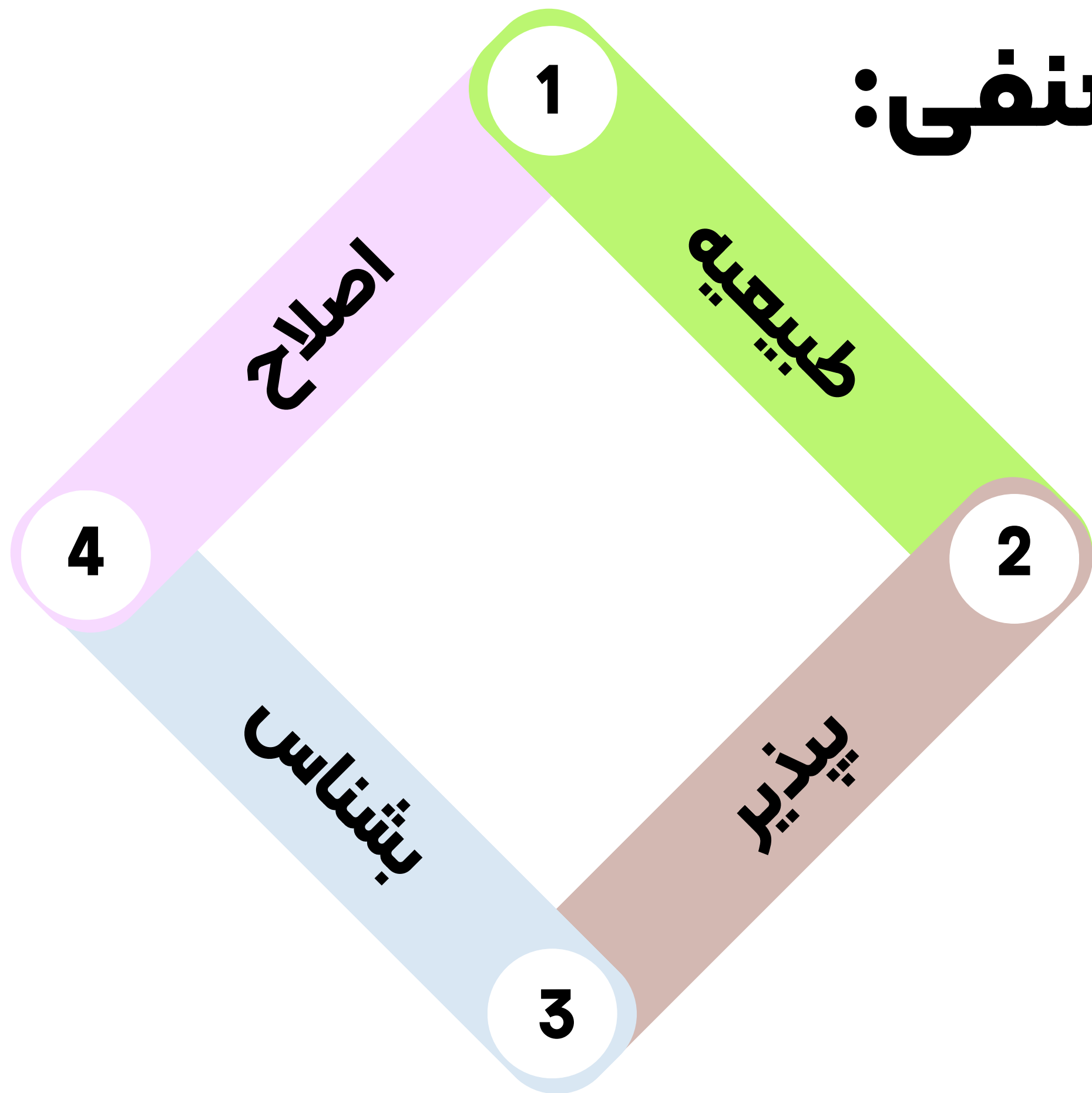
دنبال ناجی

خرید افراطی

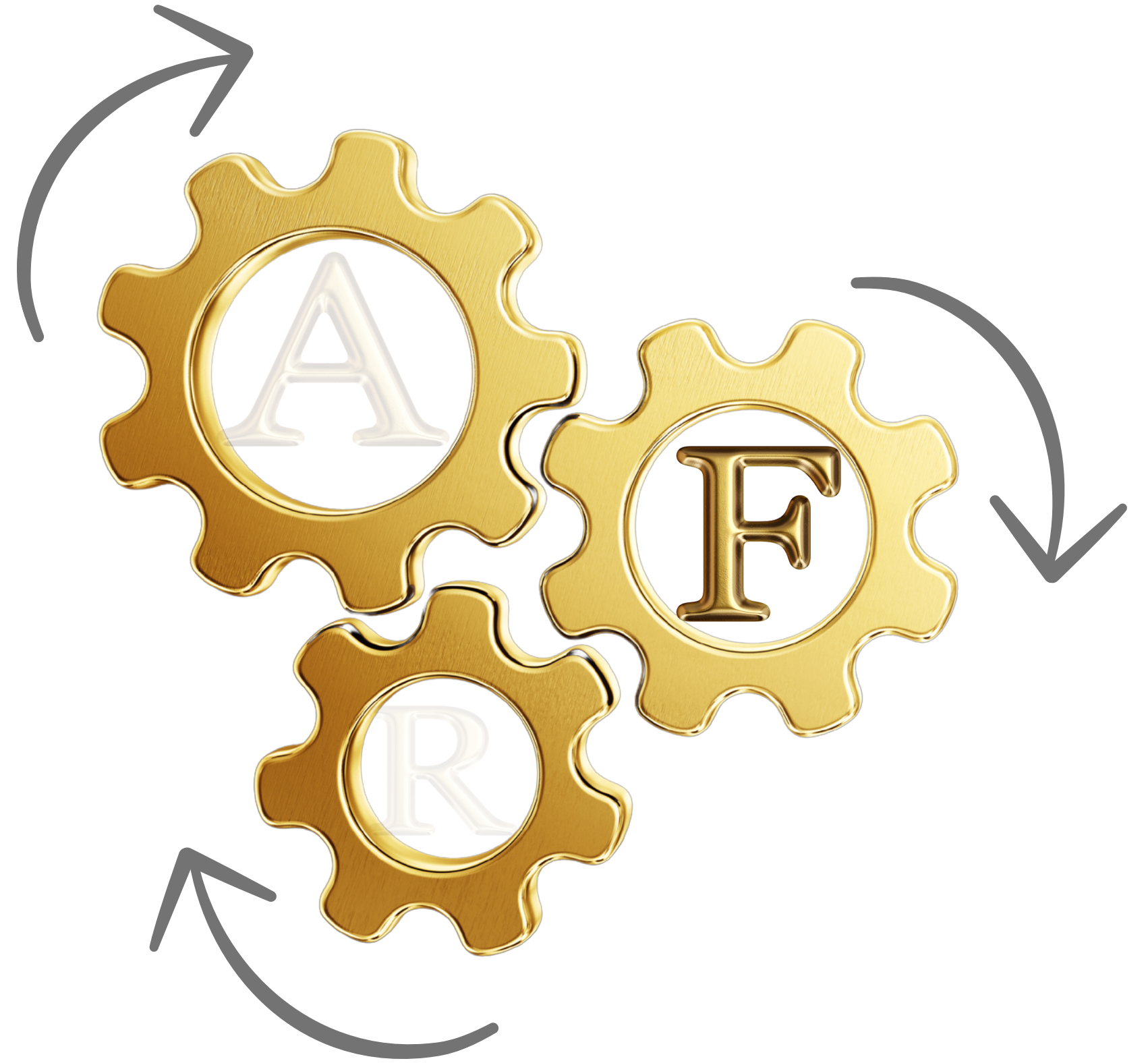


Acceptance

رفتار درست با افکار منفی:



Fear



دنیای نگرانی

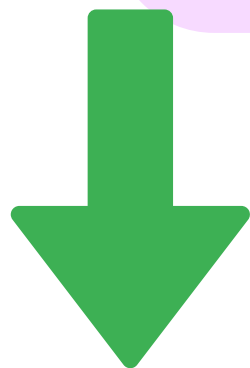
ناحیه کنترل

Re Story



از مطالب راضی بودید؟

قربانی یا کاریزماتیک



نتیجه

انعطاف پذیری

فکر خدمت

میگن من تو همین شرایط چکار کنم

میگه ما چکار کنیم (میسازه)

هر کسی رو به بهتر از قبل تبدیل میکنه



یهونه

عدم انعطاف پذیری

فکر مثبت

میگن شرایط بده

دنبال ناجی

بی تفاوت

استرس یا افسردگی

چرا زندگی‌یم رو به پیشرفته

حوصله آموزش ندارم

از من گذشته

سر در گم

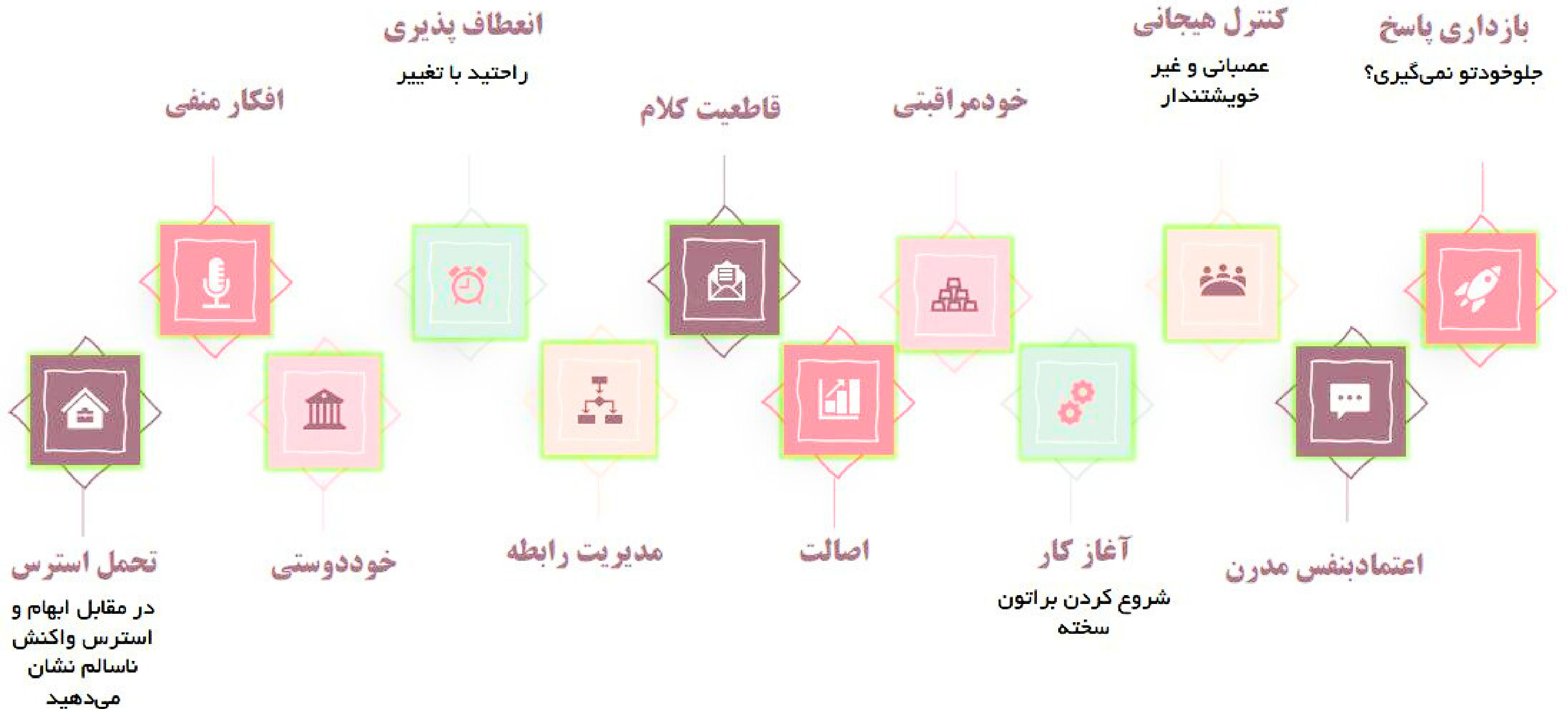
دائما در حال
بازخورد گرفتن هستیم

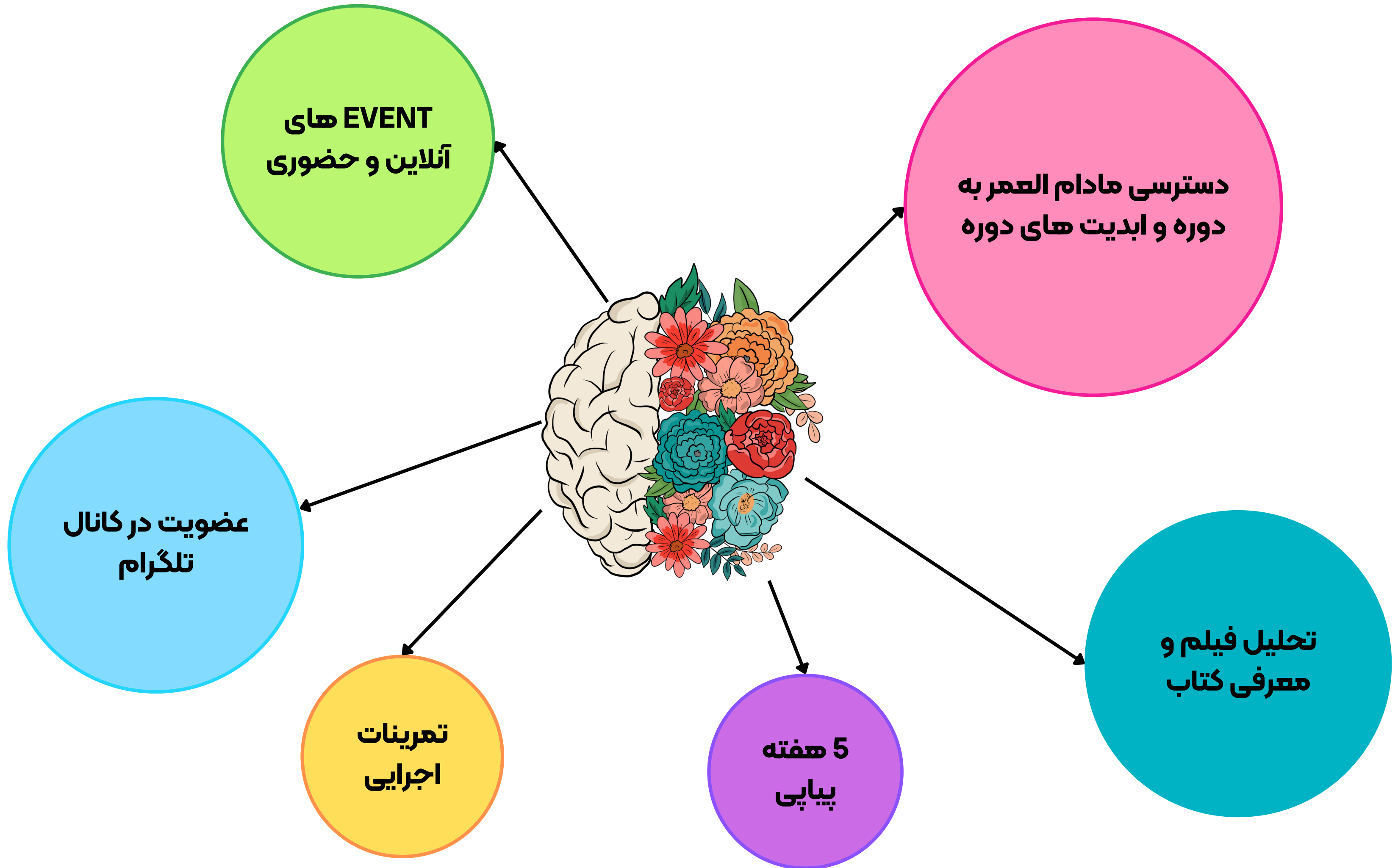
در حال چالش رشد جدیدم

در حال تمرین

سخته اما باید بتونم

سر فصل های دگرگونی هیجانات





ارزش دوره 20 میلیون تومان



ارزش دوره 20 میلیون تومان



دوره دگرگونی هیجانات + 5 جلسه کوچینگ شخصی و پشتیبانی 3 ماهه + دفترچه پلنر 1403 (VIP)
مبلغ سرمایه گذاری 3,900,000 تومان

دوره دگرگونی هیجانات + 1 جلسه کوچینگ شخصی و پشتیبانی 1 ماهه + دفترچه پلنر 1403
1403 2,490,000 تومان

دوره دگرگونی هیجانات + اسلایهای پلنر رشد
1,900,000 تومان

شماره کارت جهت واریز مبلغ :

5047-0610-7927-9481

شماره جهت ارسال فیش واریزی

0991-118-2756

واتساپ و تلگرام