



موسسه آموزشی انتشاراتی پایا

سگوفام

دوره هشتاد ساعت غیر حضوری ۸ ترم
دوره‌ی رشد فردی و خودشناسی شکوفایی

علی - مسعودی





با مربیگری علی - مسرطقی

- */ برنده مقام دوم کتاب‌های خودیاری جهان (۲۰۱۴ آمریکا)
- */ برنده مقام دوم کتاب‌های نوجوان جهان (USA Book News)
- */ روانشناس و علم درس‌های رهبری، ACT، خودشناسی، رشد فردی و مدیریت سازمانی
- */ نویسنده بیش از ۳۰ جلد کتاب روانشناسی و مشاوره‌ای
- */ نویسنده کتاب سیزده (پرفروش‌ترین رمان ایرانی از نظر کتابراه)
- */ نویسنده مجموعه ۳۰ روز تا پیروزی

* بخشی از تالیفات



* بخشی از فعالیت های رسانه ای





دوره ۸ ترمه و غیر حضوری "خود-شکوفایی"

ما در دوره‌ی خودشناسی شکوفایی به شما کمک می‌کنیم زندگی، روابط و دستاوردهای خودتان را به بهترین نحو، شکوفا کنید.

این دوره مبتنی بر روان‌شناسی مثبت‌نگر (Positive Psychology) و بر اساس آموزه‌های رئیس سابق انجمن روان‌شناسی آمریکا و پدر روان‌شناسی مثبت‌نگر (دکتر مارتین سلیگمن) می‌باشد واکثر درس‌های آن توسط پژوهش‌های فرا تحلیل و دانشگاهی به اثبات رسیده است.

ترم	نام دوره	به چه زمینه‌هایی کمک می‌کند؟	جمع ساعت حدودی
۰۱	خودپذیری Self Acceptance	عزت نفس، اعتماد به نفس، خودپذیری	۰۸
۰۲	تئوری شکوفایی Flourish	پیشگیری از افسردگی، شناخت آینده، آموزش اولیه مفاهیم روانشناسی، پیشگیری از اختلالات روانی روش‌های بهزیستی و پیشگیری از اختلالات	۱۰
۰۳	مثبت‌گرایی Positivity	زندگی شادتر، قدرت اراده‌ی بالاتر، آگاهی بیشتر، مدیتیشن، تازگی	۱۰
۰۴	کشف نقاط مثبت Engagement	شناخت خویشتن، بهبود رابطه با خود، برنامه‌ریزی بهتر برای کارایی و خوشحالی بیشتر، شادمانی و آرامش بیشتر	۱۰
۰۵	روابط مثبت Positive Relationships	بهبود روابط، یافتن و ساختن روابط، افزایش رضایت از زندگی با پشتوانه‌سازی ارتباطی	۱۸
۰۶	دستاورد Accomplishment	کشف به بهبود دستاوردهای مالی، کاری، تحصیلی و قدرت و اراده‌ی درونی افراد	۱۵
۰۷	رشد پس از سانحه PTG	سازگاری، قابلیت بازگشت تغییر شرایط سخت	۰۴
۰۸	معنا Meaning	ایده‌ای برای خوشبختی مادام‌العمر	۰۵
۸ ترم	زندگی	بهبودی در همه‌ی ابعاد	۸۰



خودپیر

Cooper Smith

کوپر اسمیت طراح پرسشنامه معروف عزت نفس

(SELF ACCEPTANCE)

خودپذیرگی

زمان حدودی درس: ۹ ساعت



بهبود اعتماد به نفس و عزت نفس



بعضی از درس‌های این دوره									
۱		نشانه‌ها		کمبود عزت نفس		۲		تست روان‌شناسی عزت نفس	
۳		مدل ۲ عاملی عزت نفس							
۴		ACT و عزت نفس		۵		کدام منابع عزت نفس را نداشته‌ایم؟		۶	
۷		بعد عزت نفس مدل MSEI		۸		عزت نفس و خودشیفتگی			
۹		آموزش گفتگو با خود SELF TALK		۱۰		طرحواره‌هایی که منجر به کمبود عزت نفس می‌شود			



ترم اول:

دوره‌ی خودپذیری (Self Acceptance)

بهبود اعتماد به نفس و عزت نفس

یکی از عوامل مهم تعیین کننده‌ی رفتارهای ما، میزان عزت نفس و خودپذیری ماست؛ هر چقدر یک انسان رابطه‌ی بهتری با خودش داشته باشد روابط و دستاوردهای بهتری می‌سازد؛ به همین خاطر سفر شکوفایی را در قدم اول، با گرفتن تست عزت نفس و درس‌های بهبود احساس ارزشمندی شما آغاز خواهیم کرد تا با بهبود احساس ارزشمندی نسبت به خودتان، دست به تعمیر روابط، کسب و کار و زندگی خود بزنید.

زمان حدودی درس: ۹ ساعت

بعضی از درس‌های این دوره:

۱. نشانه‌های کمبود عزت نفس
۲. تست روان‌شناسی عزت نفس
۳. مدل ۲عاملی عزت نفس
۴. TCA و عزت نفس
۵. کدام منابع عزت نفس را نداشته‌ایم؟
۶. ۸بعد عزت نفس مدل IESM
۷. بهبود عزت نفس با کمک آلبرت الیس
۸. آموزش گفتگو با خود KLAT FLES
۹. عزت نفس و خودشیفتگی
۱۰. کدام طرحواره‌ها منجر به کمبود عزت نفس و احساس ارزشمندی می‌شود؟



خودشکوفایی

Martin Seligman

سلیگمن روانشناس آمریکایی، استاد دانشگاه و نویسنده کتاب‌های خودیاری است. نظریه او با نام درماندگی آموخته‌شده به‌طور گسترده‌ای میان دانشمندان و روانشناسان بالینی مطرح است.

روانشناسی مثبت‌گرا: این زمینه خاص از روان‌شناسی بر موفقیت و شکوفایی انسان تمرکز دارد. در حالی که بسیاری دیگر از شاخه‌های روان‌شناسی بر رفتارهای ناپهنجار و دارای اختلال تمرکز می‌نمایند، روان‌شناسی مثبت تمرکزش بر کمک به افراد برای شاد شدن، رشد و شکوفایی است.

(FLOURISH)

خوشکودمان

زمان حدودی درس: ۱۰ ساعت



خوشبختی و رضایتمندی ما از زندگی



بعضی از درس‌های این دوره	۱	سبک‌های غلط زندگی	۲	بهبودی و شکوفایی	۳	۵ مولفه‌ی شکوفایی PERMA
۴ تست بهبودی	۵	توضیح افسردگی؛ نشانه‌ها و پیشگیری	۶	روش رویه‌روشن با احساسات منفی	۷	شکوفایی با زن افسردگی
۸ شکوفایی در بهبود سلامتی و طول عمر	۹	افراد شکوفا با احتمال کمتر ابتلا به کرونا	۱۰	پیش‌بینی آینده‌ی دنیا: تجارت، بورس و سیاست		
۱۱ باتئوری شکوفایی؛ چگونه در شرایط سخت تاب‌آوری بهتری داشته باشیم؟	۱۲	خوش‌بینی در چه مواقعی به ما کمک می‌کنند				



ترم دوم:

دوره‌ی "خودشکوفایی" FLOURISH:

در این دوره‌ی ۱۰ ساعته به معرفی تئوری شکوفایی سلیگمن می‌پردازیم؛ بعد از این دوره احتمالاً سبک فکری شما راجع به زندگی به کلی تغییر می‌کند.

تازه متوجه می‌شویم که اکثر اطرافیان ما اشتباه زندگی می‌کنند. در این تئوری روان‌شناسی مدرن راه و روش یک زندگی که منجر به خوشبختی و رضایت ما می‌شود را توضیح می‌دهد و متوجه می‌شوید که اگر شکوفا نشوید، حتماً افسرده خواهید شد.

زمان حدودی درس: ۱۰ ساعت

بعضی از درس‌های این دوره:

۱. سبک‌های غلط زندگی
۲. بهزیستی WELL-BEING و شکوفایی FLOURISH
۳. مولفه‌ی شکوفایی PERMA
۴. تست بهزیستی
۵. توضیح افسردگی؛ نشانه‌ها و پیشگیری
۶. روش رو به رو شدن با احساسات منفی
۷. چگونه با ژن افسردگی به شکوفایی برسیم؟!
۸. چگونه با شکوفایی سلامتی و طول عمرمان را بهبود بدهیم؟
۹. افراد شکوفا با احتمال کمتری کرونا می‌گیرند
۱۰. آینده‌ی دنیای تجارت، بورس و سیاست چگونه خواهد بود؟
۱۱. چگونه با تئوری شکوفایی، تاب‌آوری بهتری در شرایط سخت داشته باشیم؟
۱۲. خوش بینی در چه مواقعی به ما کمک می‌کند؟

مُشَبِّهٔ کِراپی

Barbara Fredrickson

باربارا لی فردریکسون استاد آمریکایی در بخش روانشناسی در دانشگاه کارولینای شمالی در چابل هیل است، وی استاد برجسته روانشناسی دنیا است.

فردریکسون یک روانشناس اجتماعی است که در زمینه احساسات و روانشناسی مثبت تحقیق می‌کند. کار اصلی وی مربوط به نظریه‌ی گسترش و ساخت احساسات مثبت او است، که نشان می‌دهد در اثر تجربه‌ی احساسات مثبت به اندازه‌ی کافی در زندگی هر فرد، به غیر از افزایش طول عمر و بهبود کیفیت زندگی، زندگی فرد از نظر شکوفایی فردی، روابط و دستاوردهای شغلی و تحصیلی متحول می‌شود.

(Positivity)

مُشَبِّرْ کَرِیْمِ وِدِیْتِشِن

زمان حدودی درس: ۱۰ ساعت

چگونه زندگی شاد و آرامی داشته باشیم؟



بعضی از درسهای این دوره	۱ چگونه بدون مثبت گرایی، افسرده می شویم؟	۲ چگونه بدون مثبت گرایی بکارمان به طلاق می کشد؟
۳	باچه نسبتی از مثبت گرایی افسرده و باچه نسبتی شکوفا خواهیم شد؟	۴ تست بخشندگی و قدردانی؛ آیا شما انسان قدردانی هستید؟
۵	مثبت گرایی و تالیفات آن در خلافت، نتایج چروابط و زندگی	۶ تست خوش بینی؛ آیا زن مباحث خوش بین است یا بدبین؟
۷	نظریه گسترش و ساخت Expansion and Build Effect	۸ چگونه بردبارمان را با مثبت گرایی افزایش دهیم؟
۹	انواع مدیتیشن و فلسفه آن	۱۰ چگونه احساسات منفی را کم کنیم؟
۱۱	چگونه جلوی نشخوار فکری را بگیریم؟	۱۲ چگونه با افراد منفی زندگی مان رو برو شویم؟



ترم سوم:

دوره مثبت گرایی و مدیتیشن Postiivtiy:

خیلی از ما می‌دانیم که چه کاری درست است اما مثل خیلی از افراد افسرده که حوصله ی پیگیری اهداف و ارزش‌هایشان را ندارند، بعضی از ما هم قدرت پیگیری و تعهد به آنها را نداریم؛

چگونه انرژی لازم برای حرکت به سمت اهداف را به دست آوریم؟!

با کمک مثبت گرایی و آموزه های بانوی اول مثبت گرایی دنیا خانم باربارا فردریکسون جهانی بی نظیر از عشق، آرامش، شادی، قدرت و اراده به سمت تک به تک ما باز می‌شود.

بعد از ۱۰ ساعت آموزش که به مدت ده روز کنارتان خواهیم بود و هرروز صبح با هم مدیتیشن می‌کنیم؛ مدیتیشن‌هایی که هرکدام دنیای تازه‌ای به روی ما می‌گشایند.

زمان حدودی درس: ۱۰ ساعت

بعضی از درس‌های این دوره:

۱. چگونه بدون مثبت گرایی، افسرده می‌شویم؟
۲. چگونه بدون مثبت گرایی کارمان به طلاق می‌کشد؟
۳. با چه نسبتی از مثبت گرایی افسرده و با چه نسبتی شکوفا خواهیم شد؟
۴. نظریه گسترش و ساخت؛ expansion and build effect
۵. مثبت گرایی و تاثیر آن در خلاقیت، نتایج، روابط زندگی
۶. چگونه بردباریمان را با مثبت گرایی افزایش دهیم؟
۷. چگونه احساسات منفی را کم کنیم؟
۸. چگونه جلوی نشخوار فکری را بگیریم؟
۹. چگونه با افراد منفی زندگیمان روبرو شویم؟
۱۰. تست بخشندگی و قدردانی، آیا شما آدم قدردانی هستید؟
۱۱. چگونه زندگی شادتر و پر آرامشی داشته باشیم؟
۱۲. تست خوش بینی؛ آیا ژن ما خوش بین است یا بدبین؟
۱۳. انواع مدیتیشن و فلسفه آن

کشف نقاط مثبت

Christopher Peterson

کریستوفر پترسون رساله‌ی دکترای خود را در دانشگاه کلرادو در زمینه‌ی روانشناسی اجتماعی و روانشناسی شخصیت ارائه کرد و سپس در دانشگاه پنسیلوانیا مطالعات و تحقیقات خود را در مقطع فوق دکترا ادامه داد. کتاب او تحت عنوان مقدمات روانشناسی مثبت، به موضوعات مختلف از جمله تعریف روانشناسی مثبت، مفهوم لذت، نحوه دستیابی به زندگی شاد، نقاط قوت شخصیت، حال خوب، روابط بین فردی سازنده و آینده روانشناسی مثبت پرداخته است. او به همراه مارتین سلیگمن کار زیادی روی کشف نقاط مثبت افراد جهان انجام داده‌اند

قسمت زیادی از ترم ۴ دوره به نظرات او و مارتین پرداخته شده است.



کشف نقاط مثبت

و مجزوب شدن به آن

زمان حدودی درس: ۱۰ ساعت

چگونه خشنودی Gratification زندگی شما را فوق العاده می‌کند؟

- | | | | |
|---|---|---|---|
| ۱ | چگونه با کمک رولشناسی، زندگی معنوی بهتری داشته باشیم؟ | ۲ | چگونه با نقاط قوتمان زندگی کنیم؟ |
| ۳ | کشف قابلیت‌های اختصاصی شما (signature) با کمک VIA | ۴ | تشخیص توانمندی‌های ژنتیکی شما با کمک GSF |
| ۵ | راه‌بر تقویت نقاط قوت و جبران نقاط ضعف | ۶ | چگونه از زندگی کنونی و پی‌وصلگی بی‌رون بیاوریم؟ |
| ۷ | چگونه با فیلم دیک، نقاط قوتمان را بهبود ببخشیم؟ | | |



ترم چهارم:

دوره کشف نقاط قوت و مجذوب شدن با آنها Engagement:

متأسفانه اکثر ما این شانس را نداشتیم که در کودکی و نوجوانی کشف شویم. بعضی از ما هنوز نمی‌دانیم چه گنجی در وجودمان داریم و تا زمانی که با نقاط قوت خود آشنا نشویم، نه می‌توانیم شکوفا شویم و نه می‌توانیم به بالاترین سطح از رضایت و شادی در زندگی خود برسیم. هیچ چیز به اندازه اینکه هر روز کاری را انجام دهی که در آن توانمند هستی، نمی‌تواند به انسان، زندگی زیبایی هدیه بدهد؛ آیا آماده هستید ویژگی‌هایی از وجودتان را به شما نشان دهیم که تا به حال از وجود آن‌ها آگاه نبودید؟!

زمان حدودی درس: ۱۰ ساعت

بعضی از درس‌های این دوره:

۱. خشنودی و gratification چگونه زندگی شما را فوق العاده می‌کند؟
۲. چگونه از زندگی یکنواخت و بی‌حوصلگی بیرون بیایم؟
۳. کشف قابلیت‌های اختصاصی شما (signature) با کمک VIA
۴. چگونه با کمک روان‌شناسی، زندگی معنوی بهتری داشته باشیم؟
۵. ۲۰۰ راه برای تقویت نقاط قوت و جبران نقاط ضعف
۶. چگونه با کمک فیلم دیدن، نقاط قوتمان را بهبود ببخشیم؟
۷. تشخیص توانمندی‌های ژنتیکی شما با کمک GSF
۸. چگونه با نقاط قوتمان زندگی کنیم؟

روابط مثبت

John Gottman

جان گاتمن نویسنده، پژوهشگر و روانشناس برجسته آمریکایی است. شهرت جان گاتمن در ایران بیشتر به خاطر کتاب‌های خودشناسی او درباره‌ی ازدواج و ساختن زندگی مشترک است. او در کتاب‌هایش با تحلیل علمی و رفتاری موضوع ازدواج را بررسی کرده است و به مخاطبان‌ش با زبان صریح و قاطع راهکارهای علمی و عملی ارائه می‌دهد.

تعدادی از آثار جان گاتمن عبارت‌اند از: موفقیت یا شکست در ازدواج، ازدواج‌ها چرا موفق می‌شوند و چرا شکست می‌خورند، کلیدهای پرورش هوش عاطفی در کودکان و نوجوانان، فنون افزایش هوش هیجانی کودکان، هفت اصل موفقیت در ازدواج و زناشویی. نظر جان گاتمن درباره ازدواج: مهمترین پروژه‌ی گاتمن در این چهل سال پروژه‌ی حدس (امکان) طلاق بوده است. گاتمن با همکارانش ادعا می‌کنند که می‌توانند با استفاده از یک سری نشانه حدس بزنند که رابطه‌ی یک زوج تا چه اندازه مستحکم و استوار است و با درصد خطای کمتر از ۹٪ نتیجه‌گیری‌شان درست بوده است.



زمان ح - دودی درس: ۱۸ ساعت

چرا ازدواج و رابطه عاطفی انقدر مهم است؟

بعضی از درس‌های این دوره	۱	عشق از نگاه روانشناسی چیست؟	۲	نشانه‌های طلاق و جدایی از نگاه روان‌شناسی
کدام روابطمان را باید نگه داریم و کدام را حذف کنیم؟	۴	توهم درک جای رابطه ضرر دارد و کجا مفید است؟	۵	بعد از جدایی
Sandra murray و توهم در رابطه	۷	۲۲ اشتباهی که در روابطتان کرده‌اید	۸	سبک دوست داشتن ما چگونه است؟ (تست ECR-R)
۱۰ کاری که بهترین رابطه شما را خواهد ساخت	۱۰	چگونه در روابطمان درست دعوا کنیم؟	۱۱	تاثیر تربیت ما تا یک سالگی بر روابط ما

روابط مثبت

ترم پنجم:

دوره روابط مثبت positive relationships:

نمی‌شود ما روابط خوبی نداشته باشیم اما استعدادها و توانمندی‌هایمان را به بهترین شکل شکوفا کنیم!! علت اینکه روابط خوبی ندارید، این نیست که شما آدم دوست نداشتنی هستید.

شما احتمالا دو اشکال دارید:

۱. آدم‌های اشتباهی را وارد زندگی خود می‌کنید
 ۲. مهارت‌های ارتباطی مناسبی برای عمیق سازی روابط خود ندارید.
- درست است که در این دوره به واسطه اهمیت ازدواج در شکوفایی بیشتر به روابط عاطفی می‌پردازیم اما درس‌های آن در دیگر روابط ما از جمله کار و دوستی، به مقدار زیادی قابل استفاده است.

زمان حدودی درس ۱۸ ساعت

بعضی از درس‌های این دوره:

۱. کدام روابطمان را باید نگهداریم و کدام را باید حذف کنیم؟
۲. ۲۲ اشتباهی که در روابطتان کرده‌اید.
۳. عشق از نگاه روانشناسی چیست؟
۴. چرا ازدواج و رابطه عاطفی انقدر مهم است؟
۵. توهّم در کجای رابطه ضرر دارد و کجا مفید است؟
۶. Sandra murray و توهّم در رابطه
۷. تاثیر تربیت ما تا یک سالگی بر روابط ما
۸. سبک دوست داشتن ما چگونه است؟ (تست ECR-R)
۹. نشانه‌های طلاق و جدایی از نگاه روان شناسی
۱۰. چگونه در روابطمان درست دعوا کنیم؟
۱۱. ۱۰ کاری که بهترین رابطه شما را خواهد ساخت
۱۲. بعد از جدایی

دستاورد

Angela Duckworth

آنجلالی داکورث (متولد ۱۹۷۰)، روان شناس و نویسنده محبوب آمریکایی است. او استاد روانشناسی روزالی و اگبرت چانگ در دانشگاه پنسیلوانیا است، او در آنجا به مطالعه ریشه و کنترل خویشتن می پردازد. او همچنین بنیانگذار و مدیرعامل Character Lab است، یک سازمان غیرانتفاعی که مأموریت آن پیشرفت علم و عمل توسعه شخصیت است.

روی اف باومایستر روانشناس دیگری است که در ترم ۶ کنار مارتی و آنجلا قرار است به کمک ما بیایند. راستی شما مارشملو دوست دارید؟!

دستاورد

زمان حدودی درس: ۱۵ ساعت

چرا به اندازه‌ای که تلاش می‌کنیم نتیجه نمی‌گیریم؟

۱	آموزش و سنجش تاب‌آوری روانی	۲	نقش self Awareness در افزایش نتایج	۳	توجه‌ی یادستاور؟
۴	افزایش خوش‌بینی و تغییر عملکرد فیزیولوژیک مغز	۵	نقش دوپامین و اندورفین در working	۶	آموزش و سنجش سبک‌سختی
۷	استفاده مناسب از روابط مثبت در کل و پیشه	۸	اختلالات روانی بازدارنده رشد	۹	نقش آکسی‌توسین و سروتونین در coworking
۱۰	مهم‌ترین طرح‌واره‌های بازدارنده افزایش دستاوردهای ما	۱۱	چگونه با تغییر معنای شغل‌مان رسالت و مأموریت‌مان را بیابیم؟		



ترم ششم:

دستاورد Accomplishment:

چرا به اندازه‌ای که تلاش می‌کنیم نتیجه لازم را نمی‌گیریم؟

هرچند که هیچ وقت انسان دقیقا به اندازه‌ی تلاشش موفق نخواهد شد اما فاکتورهای درونی و روان شناسانه‌ای وجود دارند که جلوی رشد و شکوفایی ما را می‌گیرند. افکاری همچون: من از اولش خوب نبودم!! من هیچ وقت کارها رو خوب به پایان نمی‌رسانم!! من آدم روزهای سخت نیستم!! استرس و اضطراب مرا نابود می‌کند!! من وقتی عصبانی می‌شوم دیگر... خوب دقت کنید" بیشتر ما توسط ناخودآگاهمان اسیر شدیم در کارگاه "دستاورد" با گرفتن تست‌های مناسب، مولفه‌های ژنتیکی و تربیتی شما را مورد بررسی قرار می‌دهیم تا شما به جاسوسان درونی خود واقف شوید و نگذارید سد راه شما شوند. در این کارگاه برخلاف آموزش‌های زرد و بی‌سند و مدرک تمامی آموزش‌ها از منابع دانشگاهی استخراج شدند.

زمان حدودی درس: ۱۵ ساعت

بعضی از درس های این دوره:

۱. آموزش و سنجش سرمایه‌ی روان شناختی و بررسی تاثیر آن بر آینده
۲. ۴ مولفه‌ی مهم سرمایه‌های روان شناختی: امید، خوش‌بینی، خودکارآمدی، تاب‌آوری
۳. آموزش و سنجش سرسختی کوباسا (hardiness)
۴. اختلالات روانی چگونه جلوی شما را گرفته است؟
۵. توجه طلبی یا دستاورد طلبی؟!
۶. مهمترین طرحواره‌های بازدارنده‌ی دستاوردها
۷. بررسی هوش عملی-اجرایی
۸. روش‌های افزایش اراده با کمک نظریه‌ی رُی بامایستر
۹. روش روان‌شناسانه‌ی توسستن اهداف و پیگیری آنها

رشد پس از سانحه

Richard Chatham Atkinson

ریچارد جی تدسکی استاد روانشناسی در دانشگاه کارولینای شمالی در شارلوت است. او به پیدایش مفهوم رشد پس از سانحه PTG کمک کرد. وی با همکار خود لارنس کلهون کتابهایی در زمینه رشد پس از سانحه منتشر کرده است، که تحولات شخصی پس از وقایع آسیب زا را بررسی می کند. وی نامزد نهایی جایزه بانک آمریکا برای آموزش تعالی و دریافت کننده جایزه مری جی کلارک برای خدمات برجسته روانشناسی توسط انجمن روانشناسی کارولینای شمالی بود و رئیس NCPA است.

رشد پس از سانحه

زمان حدودی درس: ۴ ساعت

چگونه بعد از حمله‌های زندگی، در جای درست زندگی قرار بگیریم؟

بعضی از درس‌های این دوره		۱		اختلال PTSD استرس پس از تروما چیست و چه نشانه‌هایی دارد و چرا دانستن آن برای همه آدم‌ها لازم است؟	
۲		چه کسانی درگیر اختلال PTSD می‌شوند؟		۳	
۵		تاثیر خطاهای شناختی در درمان‌دگی و افسردگی بعد از اتفاقات بد		۶	
۸		چگونه به روش استفسن اوین خودمان و دیگرانی که آزارمان داده‌اند را ببخشیم؟		۹	
۱۰		قابلیت بازگشت		حل پشیمانی به روش روئرز	

رشد پس از سانحه

ترم هفتم:

رشد پس از سانحه PTG:

چگونه بعد از حمله‌های زندگی، در جای درست زندگی قرار بگیریم؟

هنر سازگاری با زندگی یکی از مهمترین مهارت‌های لازم شکوفایی است. خواه یا ناخواه زندگی به ما حمله می‌کند و اکثر ما با آموزه‌های علمی که روان‌شناسان برای شروع دوباره برای ما فراهم کردند، اصلاً آشنا نیستیم.

آیا دوست دارید با کمک تجربیات ثابت شده دانشگاهی یاد بگیرید چگونه سریعتر و بهتر از قبل سفر زیبای زندگی را ادامه دهید؟

زمان حدودی درس : ۴ ساعت

بعضی از درس های این دوره:

۱. اختلال PTSD استرس پس از تروما چیست و چه نشانه‌هایی دارد و چرا دانستن آن برای همه آدم‌ها لازم است؟
۲. چه کسانی درگیر اختلال PTSD می‌شوند؟
۳. پنج حیطه احتمالی رشد پس از تروما
۴. پرسشنامه رشد پس از آسیب دکتر تدسکی
۵. پنج استراتژی درمان آسیب‌های پس از حوادث
۶. تاثیر خطاهای شناختی در درماندگی و افسردگی بعد از اتفاقات بد
۷. قابلیت بازگشت
۸. چگونه به روش استفن اوین خودمان و دیگرانی که آزارمان داده‌اند را ببخشیم؟
۹. فعال سازی SOS
۱۰. حل پشیمانی به روش روئر



معنا

Matthew Mckay

دکتر ماتیو مک کی، استاد روانشناسی در موسسه رایت در برکلی، و نویسنده بیش از ۳۰ کتاب روانشناسی حرفه ای و خودیاری است که در مجموع بیش از ۳ میلیون نسخه به فروش رسیده است. وی بنیانگذار ناشر مستقل خودیاری، انتشارات New Harbinger است. وی به مدت بیست و پنج سال مدیر کلینیک خدمات روانشناسی هایت اشبری در سانفرانسیسکو بود. وی مدیر فعلی کلینیک CBT برکلی است. میتو به همراه دیگر روانشناسان، قرار است ما را در یک رنگ کردن معنای زندگیمان کمک کنند.

(MEANING)

معنا

زمان حدودی درس: ۵ ساعت

چگونه معنای زندگی را لایه‌لای افکار و احساسات و واقعیت‌های زندگی استخراج کنیم؟

* معنا درمانی چه دری را به سمت انسانی که در مسیر شکوفایی قرار دارد، باز کرده است؟

* این دوره پس از طی کردن دوره‌های قبلی و رسیدن به یک حداقلی در سال ۱۴۰۰ به شما ارائه می‌گردد.



ترم هشتم:

معنا: Meaning

چگونه معنای زندگی را لا به لای افکار و احساسات و واقعیت‌های زندگی استخراج کنیم؟!
معنا درمانی چه دری را به سمت انسانی که در مسیر شکوفایی قرار دارد، باز کرده است؟
این دوره پس از طی کردن دوره‌های قبلی و رسیدن به یک حداقلی در سال ۱۴۰۰ به شما ارائه می‌گردد.

زمان حدودی درس: ۵ ساعت



ترم	نام دوره	به چه زمینه‌هایی کمک می‌کند؟	جمع ساعت حدودی
۰۱/	خودپذیری Self Acceptance	عزت نفس، اعتماد به نفس، خودپذیری	۰۸/
۰۲/	تنوری شکوفایی Flourish	پیشگیری از افسردگی، شناخت آینده، آموزش اولیه مفاهیم روانشناسی، پیشگیری از اختلالات روانی روش‌های بهزیستی و پیشگیری از اختلالات	۱۰/
۰۳/	مثبت گرایی Positivity	زندگی شادتر، قدرت اراده‌ی بالاتر، آگاهی بیشتر، مدیتیشن، تازگی	۱۰/
۰۴/	کشف نقاط مثبت Engagement	شناخت خویشتن، بهبود رابطه با خود، برنامه ریزی بهتر برای کارایی و خوشحالی بیشتر، شادمانی و آرامش بیشتر	۱۰/
۰۵/	روابط مثبت Positive Relationships	بهبود روابط، یافتن و ساختن روابط، افزایش رضایت از زندگی با پشتوانه سازی ارتباطی	۱۸/
۰۶/	دستآورد Accomplishment	کشف به بهبود دستاوردهای مالی، کاری، تحصیلی و قدرت و اراده‌ی درونی افراد	۱۵/
۰۷/	رشد پس از سانحه PTG	سازگاری، قابلیت بازگشت تغییر شرایط سخت	۰۴/
۰۸/	معنا Meaning	ایده ای برای خوشبختی مادام العمر	۰۵/
۸ترم	زندگی	بهبودی در همه‌ی ابعاد	۸۰/