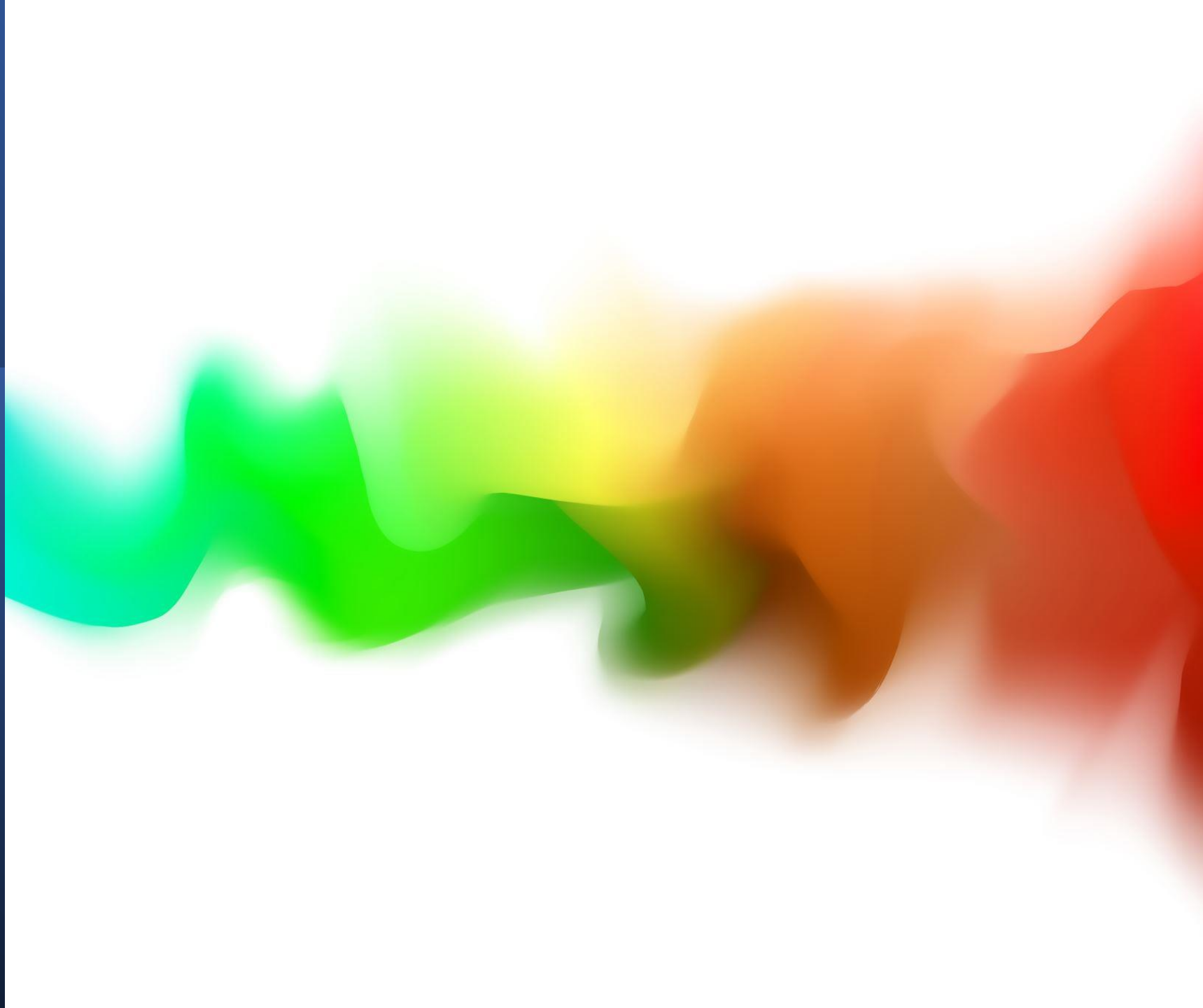


وینار
پذیرش هویت و
بازگشت به خویشتن





آفاق صالح

هم بنیان گذار آکادمی صلح سیمرغ

- ✓ دکترای روانشناسی سلامت
- ✓ کوچ بین الملل
- ✓ نویسنده و مترجم
- ✓ برگزار کننده کارگاه های آموزشی در زمینه توانمندسازی بانوان
- ✓ مشاور و مربی
- ✓ همکاری با سازمان ملل در زمینه کوچینگ
- ✓ مدیر بازاریابی و بازاریابی شرکت بین المللی فوراور لیونینگ آمریکا



مریم نظری

هم بنیان گذار آکادمی صلح سیمرغ

- ✓ دکترای روانشناسی سلامت
- ✓ کوچ بین الملل
- ✓ نویسنده و مترجم
- ✓ برگزار کننده کارگاه های آموزشی در زمینه توانمندسازی بانوان
- ✓ مشاور و مربی
- ✓ همکاری با سازمان ملل در زمینه کوچینگ
- ✓ مدیر بازاریابی و بازاریابی شرکت بین المللی فوراور لیونینگ آمریکا

اصیل بودن

آسیب پذیری، شفافیت، اخلاق مداری، خودآفرینی در خود و جامعه



آیا اصیل بودن همان هوش هیجانی است؟

چقدر به نشانه های آدم اصیل نزدیک هستیم

4 احساس اصیل بر اساس رویکرد (TA)

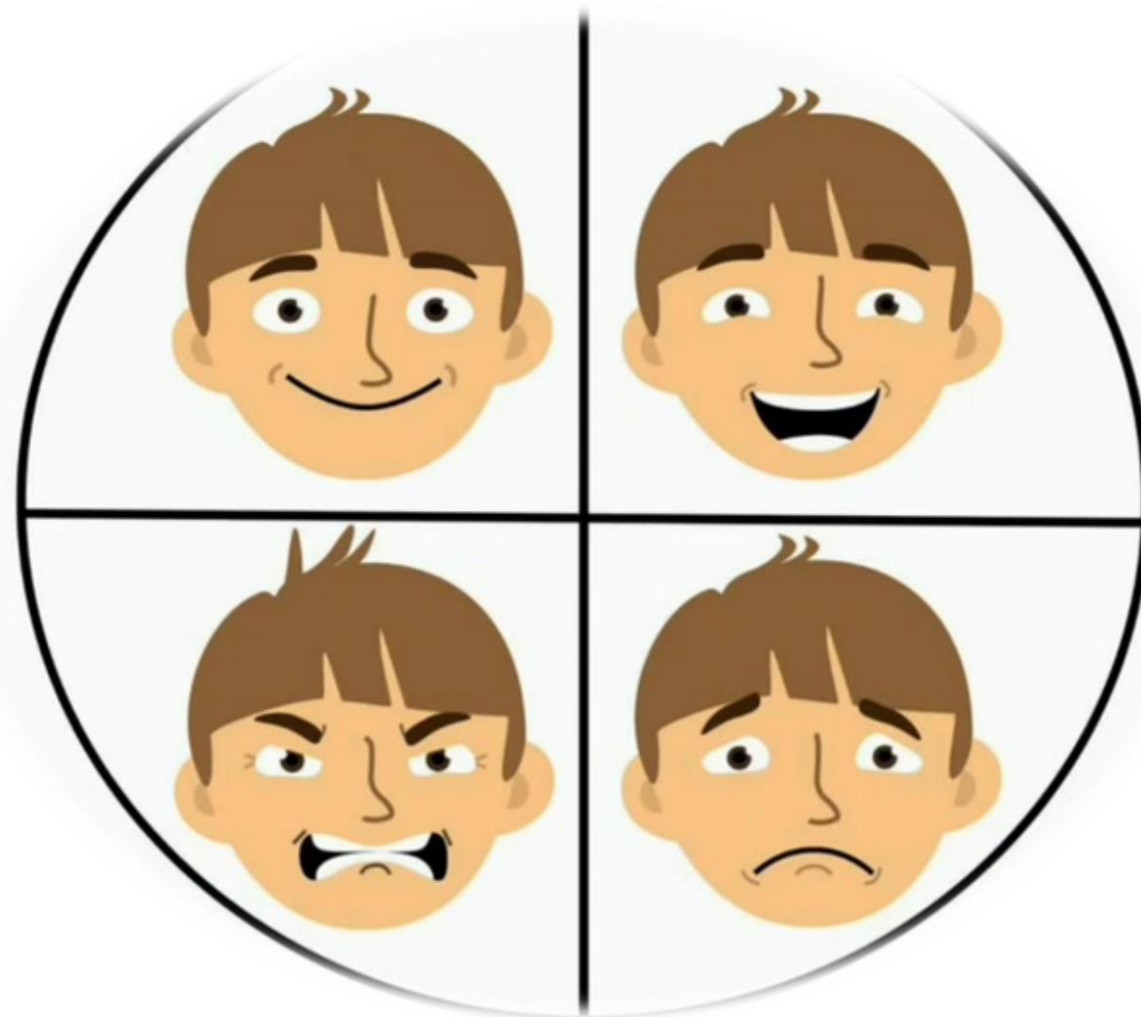
احساس غم

احساس خشم و یا عصبانیت

احساس ترس

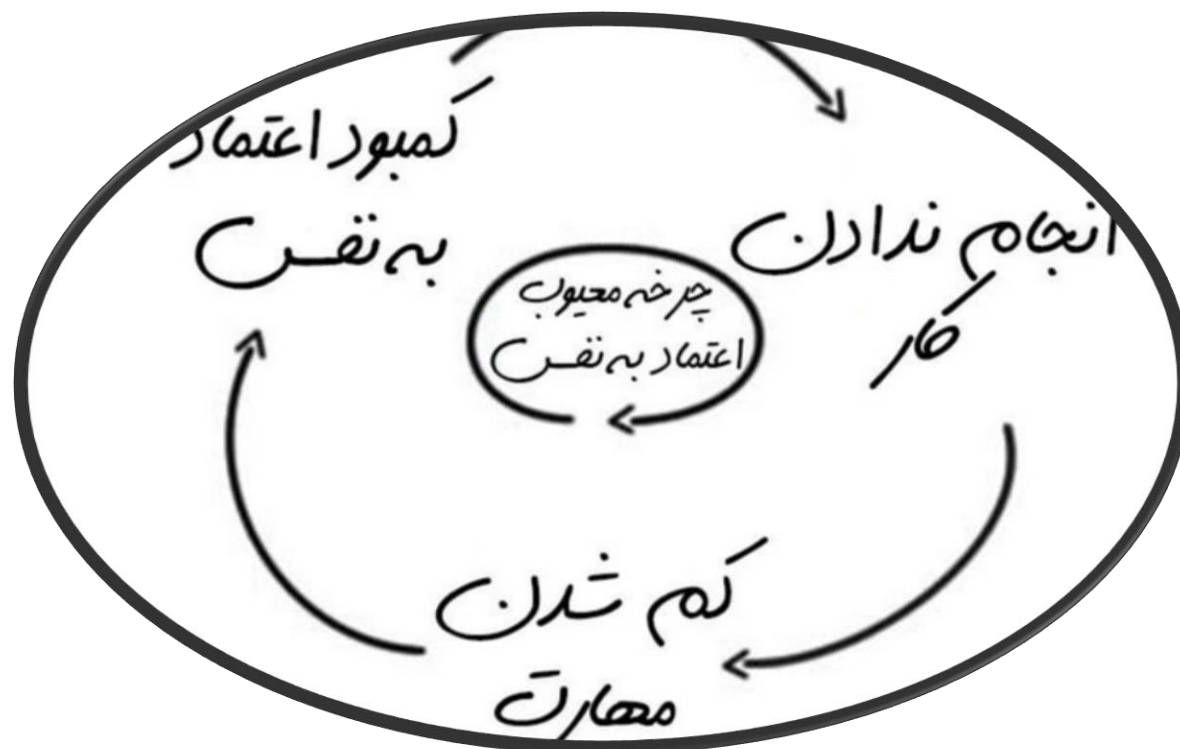
احساس شادی

الگوی رفتار قاطع چطور کمک میکند

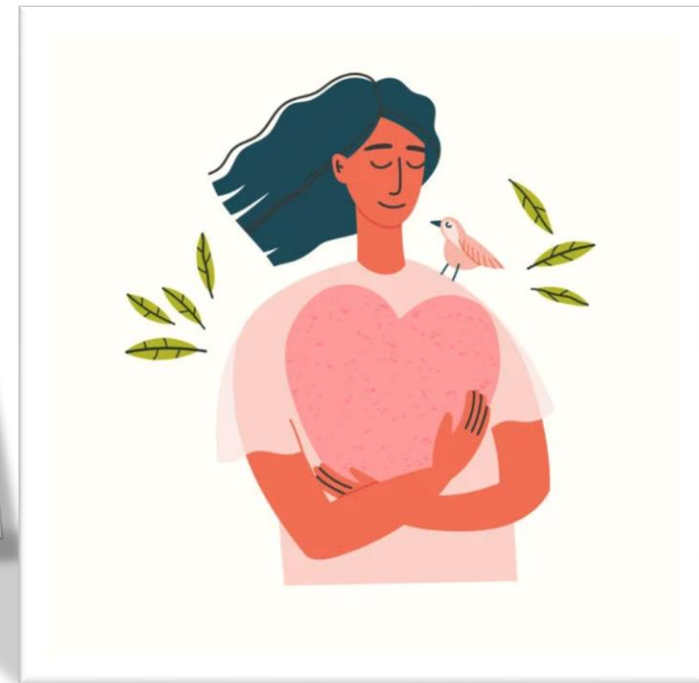


آیا برای داشتن رفتار اصیل می بایست اعتماد
به نفس کافی داشته باشیم

اعتماد به نفس و شفقت به خود



احترام به خود احترام به دیگران



نیروی خود را پس بگیرید

بیدار شدن از انکار (نظام تخریب)

برای منیت زخمی، بخشایش همانند اعتراف به شکست است



مسیر خود را کپی نکنید

(آلودگی زدایی)

آرتور شوپنهاور:
انسان ها سه چهارم از اصالت خود
را به تاوان اینکه شبیه دیگران
باشند، از دست میدهند



من داستانی دارم ولی داستانم نیستم
خالق داستان خود باشیم



**THIS IS MY
STORY**

مجموعه کارگاه های رایگان "سفر به خود"



دوشنبه ۱۵ خرداد ساعت ۲۰:۰۰

۱. چراغ قرمزهای خود را بشناسیم

۲. برگشت به خویشتن و رهایی از جلب رضایت دیگران

۳. چطور از خودمان مراقبت کنیم

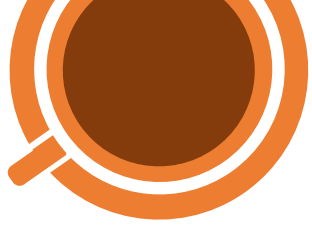
۴. چطور تعارضات در روابط را مدیریت کنیم

۵. چطور روابط قاطع داشته باشیم

۶. چطور خشم خود را کنترل کنیم

فقط کافی است در تلگرام عبارت زیر
را جستجو کنید...

@simorghworkshop



سپاسی

بابت ہمراہی شما

