

بنام خداوند رحمان و رحیم

توانا بود، هرکه دانا بود

معرفی طرح دانشجوی توانمند مهاجر

(اولین دوره آموزشی طرح باشگاه موفقیت برای دانشجویان بین الملل دانشگاههای ایران)

گاهی فاصله بین آنچه اکنون هستیم و آنچه که می توانیم باشیم، خیلی زیاد است...!

«کانون نخبگان افغانستان» و «مرکز توسعه سلامت روان مهاجر»
با همکاری «مرکز مشاوره دانشگاه علامه طباطبائی» برگزار می کنند

دوره ۲۰ ساعته آموزشی باشگاه موفقیت مهاجر

۱۲- ساعت: مهارت ها و دانش روان شناختی
۳- ساعت: مهارت ها و دانش کسب و کار
۲- ساعت: فن بیان
۲- ساعت: مهارت هدف گذاری و برنامه ریزی
۱- ساعت: دانش حقوقی کسب و کار

ویژه دانشجویان بین الملل دانشگاههای ایران
با ارائه گواهی شرکت در دوره

عرفیت محدود و بر اساس اولویت زمان ثبت نام
با تخفیفات ویژه روز جهانی روان شناس

به مدت ۵ هفته (اردیبهشت و فرورداد ۱۴۰۴)
دوشنبه ها و چهارشنبه ها ساعت ۱۸ تا ۲۰
بصورت آنلاین

ثبت نام از طریق سایت:
www.salamatemohajer.com

دکتر مهدی همدانی
مسئول مرکز مشاوره دانشگاه علامه طباطبائی

سید موسی حسینی
رئیس روان شناسی عمومی

نرگس براتی
رئیس روان شناسی تربیتی

میریم غاوری
رئیس روان شناسی عمومی

آمله پیوندی
رئیس روان شناسی پیشین

فاطمه عطایی
رئیس روان شناسی تربیتی

معصومه فلیلی
رئیس روان شناسی پیشین

سید محسن هاشمی
مدیر کسب و کار

نصرت هاشمی
مدیر فن بیان

زاهدان میدری
رئیس روان شناسی پیشین

موفقیت در زندگی و کار به عوامل مختلفی بستگی دارد. تحصیلات دانشگاهی می تواند یکی از این مولفه ها باشد. اما فقط داشتن تحصیلات دانشگاهی، ضامن کافی برای موفقیت در زندگی و کار نیست...!

در مطالعه ای که در سال ۱۴۰۳ در دانشکده روان شناسی دانشگاه علامه طباطبائی بر روی تجارب زیسته ۲۱ مهاجر موفق افغانستانی در ایران انجام شد، چهار محور اصلی در مسیر موفقیت این افراد مشخص شد:

۱. عوامل جمعیت شناختی
 ۲. عوامل روان شناختی
 ۳. عوامل مهارتی
 ۴. عوامل محیطی و موقعیتی
- بر اساس نتایج این پژوهش، یک بسته آموزشی ۲۰ ساعته با عنوان باشگاه موفقیت، تدوین و تنظیم شد، که بصورت زیر می باشد:
- الف) مباحث روان شناختی (۱۲ ساعت)**

۱- مهارت خودآگاهی (۲ ساعت)

۲- مهارت برقراری ارتباط موثر (۲ ساعت)

^۱ تبیین نقش عوامل موثر بر سازگاری روانی-اجتماعی مهاجرین موفق افغانستانی ساکن ایران

۳- مهارت کنترل هیجان (۲ ساعت)

۴- مهارت حل مساله (۲ ساعت)

۵- اعتماد به نفس و عزت نفس (۲ ساعت)

۶- تاب آوری و پذیرش (۲ ساعت)

ب) مباحث مهارتی (۴ ساعت)

- فن بیان (۲ ساعت)

- مهارت هدف گذاری و برنامه ریزی (۲ ساعت)

ج) مباحث کسب و کار (۴ ساعت)

۱- معرفی مبانی و بوم کسب و کار (تجزیه و تحلیل یک مدل کسب و کار) (۱ ساعت)

۳- بازاریابی و فروش (تولید محتوا/استفاده از فضای مجازی/مذاکره/...) (۱ ساعت)

۴- مدیریت مالی کسب و کار (بودجه بندی/مدیریت نقدینگی/محاسبه سود و زیان و...) (۱ ساعت)

۵- موضوعات حقوقی کسب و کار در ایران با رویکرد مهاجرین (۱ ساعت)

بر اساس یافته های این مطالعه، موارد فوق فصل مشترک تجربه زیسته این مهاجرین موفق افغانستانی در ایران بود.

برای اجرای اولین دوره این بسته آموزشی با رویکرد جامعه دانشجویان بین الملل در دانشگاه های ایران، «کانون علمی - فرهنگی نخبگان افغانستان» و «مرکز توسعه سلامت روان مهاجر» اقدام به برنامه ریزی و سپس اطلاع رسانی بین دانشجویان بین الملل کردند که ثبت نام بصورت آنلاین انجام شد.

با پشتیبانی بخش بین الملل و همچنین مشارکت مرکز مشاوره دانشگاه علامه طباطبائی، آموزش بصورت آنلاین از طریق پلتفرم مرکز مشاوره دانشگاه بصورت دو روز در هفته شروع شد. تا کنون ۵ جلسه برگزار شده و مورد استقبال دانشجویان افغانستانی در دانشگاه های مختلف ایران قرار گرفته است. بطور متوسط در هر کلاس تعداد ۴۰ نفر حضور منظم داشته اند.

ارائه دهندگان دوره شامل کارشناسان و متخصصان مهاجر افغانستانی در مقاطع کارشناسی ارشد و دکتری روان شناسی و کارشناسان کسب و کار و همچنین فن بیان هستند. برای ارزیابی این دوره آموزشی؛ پیش آزمون و پس آزمون انجام خواهد شد. قابل ذکر است که در صورت موفقیت این دوره، دوره های بعدی نیز برگزار خواهد شد.

تاکنون از مباحث روان شناختی؛ مهارت حل مسئله، مهارت کنترل هیجان و مهارت برقراری ارتباط مؤثر و از مباحث مهارتی؛ مهارت هدف گذاری و برنامه ریزی و در مباحث کسب و کار، معرفی مبانی و بوم کسب و کار (تجزیه و تحلیل یک مدل کسب و کار) و بازاریابی و فروش (تولید محتوا/استفاده از فضای مجازی/مذاکره/...) ارائه گردیده است.

مروری اجمالی بر مباحث ارائه شده

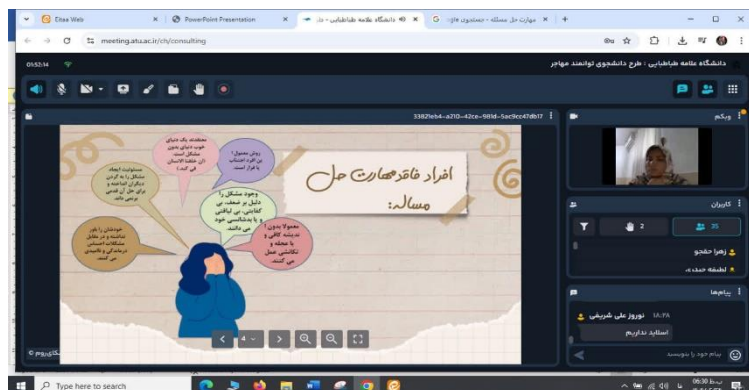
مهارت حل مسئله

به معنای توانایی یافتن بهترین پاسخ برای مسئله است. زمانی که فردی مهارت حل مسئله را فراگیرد و با مسئله ای مواجه گردد، این توانایی را کسب می کند که علل وقوع یک مسئله را بیابد، راه حل های موجود را تحلیل کند و سپس برای حل آن موضوع بهترین و مؤثرترین راه حل را ارائه دهد. مهارت حل مسئله دارای مراحل می باشد؛ ۱. نگرش مثبت ۲. تعریف مسئله ۳. تولید راه حل ۴. بررسی ایده ها ۵. انتخاب اجرای راه حل ۶. بازبینی (پیامد).

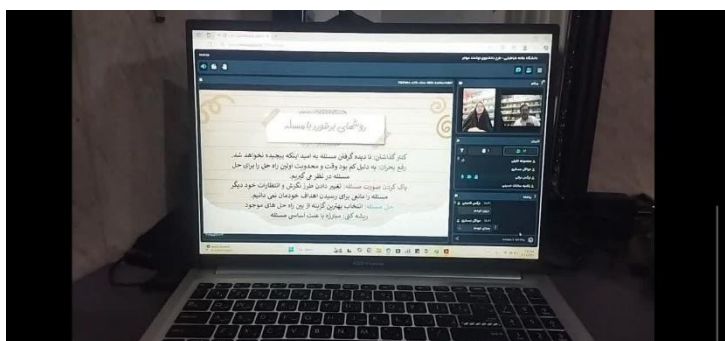
در واقع زمانی که فردی با مسئله ای مواجه می گردد، نگرش های مثبت و منفی به سراغ آن شخص می آید و با گزینش نگرش مثبت داشتن به مسئله به بیان مسئله پرداخته می پردازد و پس از آن با بارش مغزی انواع مختلفی از راه حل ها در ذهن فرد نقش می گیرد. آن شخص با استفاده از مهارت

حل مسئله به بررسی ایده‌ها پرداخته و بین آنها بهترین گزینه را انتخاب می‌کند. پس به اجرای آن ایده می‌پردازد سپس بازگشته و بازنگری خود را انجام داده در صورت موفقیت آن ایده را ثبت می‌کند و در موقعیت‌های مشابه استفاده می‌کند و در صورت عدم موفقیت به بررسی بیشتر ایده‌ها پرداخته می‌شود.

کارگاه مهارت حل مسئله در تاریخ ۱۴۰۴/۲/۲۴ با ارائه خانم معصومه خلیلی (کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی) و خانم نرگس براتی (کاندید دکتری روانشناسی تربیتی) به مدت دو ساعت با حضور ۴۳ شرکت کننده برگزار گردید.



ارائه خانم معصومه خلیلی
با موضوع مهارت حل مسئله



ارائه خانم نرگس براتی با موضوع مهارت حل مسئله

مهارت هدف گذاری و برنامه ریزی

این فرآیند شامل مراحل مختلفی از تعیین اهداف تا ارزیابی پیشرفت و تصمیمات تصحیحی است. در واقع، هدف گذاری یک فرآیند نظام مند است که تضمین می‌کند اعمال و فعالیت ها به سمت اهداف معین و مطلوب هدایت شوند.

برای رسیدن به اهداف، نیازمند برنامه ریزی هستیم. در حقیقت کارهای که ما در زندگی انجام می‌دهیم در ماتریسی قرار می‌گیرد که چهار دسته دارد؛

۱. فوری و مهم ۲. غیر فوری و مهم ۳. فوری و غیر مهم ۴. غیر فوری و غیر مهم.

کارهای که فوری و مهم هستند باید انجام شوند، کارهای غیرفوری و مهم به زمان دیگری موکول می‌گردند. کارهای که فوری هستند اما مهم نیستند به افراد دیگری داده می‌شوند تا صورت گیرند. کارهای که غیر فوری و غیر مهم هستند حذف می‌گردند. این تکنیک می‌تواند برای تحقق اهداف فردی یا سازمانی راه گشا باشد.

کارگاه مهارت هدف گذاری و برنامه ریزی در تاریخ ۱۴۰۴/۲/۲۹ با ارائه آقای دکتر مهدی وجدانی همت (عضو هیئت علمی دانشگاه علامه طباطبائی و رئیس مرکز مشاوره دانشگاه علامه طباطبائی) به مدت دو ساعت با حضور ۴۳ شرکت کننده برگزار گردید.

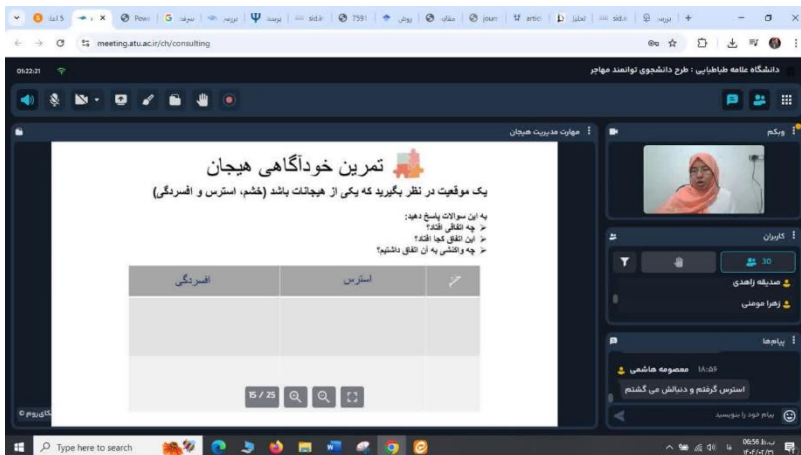


ارائه آقای دکتر مهدی وجدانی همت
با موضوع مهارت هدف گذاری و برنامه ریزی

مهارت مدیریت هیجان

از انواع مهارت‌های زندگی است و به مجموعه‌ای از مهارت‌ها، تکنیک‌ها و روش‌هایی گفته می‌شود که به افراد کمک می‌کند تا هیجانات مختلف خود را شناسایی، تحلیل و کنترل کنند. مهارت مدیریت هیجان به افراد کمک می‌کند تا با چالش‌های زندگی به شکلی مناسب مقابله کرده و هیجانات متعددی که در زندگی تجربه می‌کنند را به شکلی مدیریت کنند که باعث افزایش کیفیت زندگی، بهبود روابط اجتماعی و تقویت عملکرد کلی در زندگی‌شان شود. افرادی که توانایی مدیریت هیجان پایینی دارند، در اغلب اوقات نمی‌توانند آن گونه که باید ابراز وجود کرده و احساساتشان را بیان کنند، در نتیجه در روابط بین فردی و اجتماعی دچار مشکلات زیادی خواهند شد. مدیریت هیجان به افراد کمک می‌کند تا ضمن شناخت انواع هیجانات منفی و مثبت همچون؛ شادی، غم، خشم و ترس، از تسلط هیجانات منفی کم و هیجانات مثبت افزایش دهند.

کارگاه مهارت مدیریت هیجان در تاریخ ۱۴۰۴/۲/۳۱ با ارائه خانم نرگس براتی (کاندید دکتری روانشناسی تربیتی) به مدت دو ساعت با حضور ۴۰ شرکت کننده برگزار گردید.

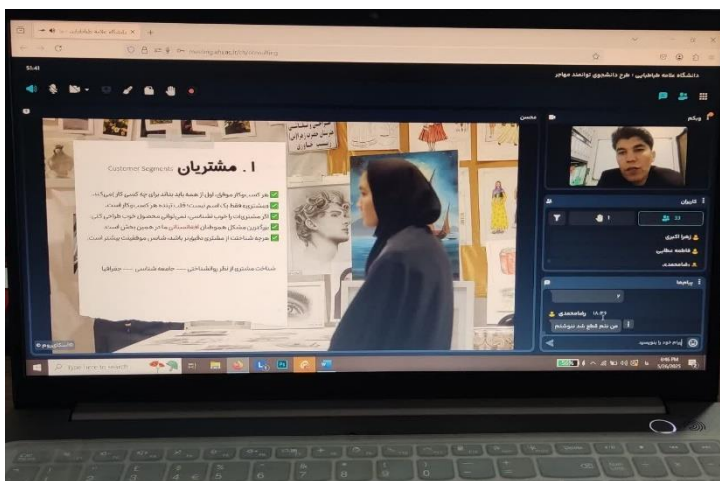


ارائه خانم نرگس براتی
با موضوع مهارت مدیریت هیجان

معرفی مبانی و بوم کسب و کار (تجزیه و تحلیل یک مدل کسب و کار)

بوم کسب و کار به معنای مدل‌های تجاری، برنامه‌ای برای شرح روش‌های کسب درآمد کسب و کارها است. **بازاریابی و فروش (تولید محتوا/استفاده از فضای مجازی/مذاکره/و...)**، در واقع بازاریابی مجموعه‌ای از فعالیت‌ها، دستور العمل‌ها و فرآیندها برای ایجاد، برقراری ارتباط و ارائه محصولاتی است که برای مشتریان ارزشمند هستند. اصطلاح فروش عبارت است از ارائه یک چیز با ارزش به مشتری و گرفتن پول در ازای آن. در واقع، فروش ادامه بازاریابی است. مشتریان بالقوه‌ای که بخش بازاریابی جذب کرده، توسط بخش فروش به مشتری واقعی تبدیل می‌شوند.

کارگاه معرفی مبانی بوم کسب و کار (تجزیه و تحلیل یک مدل کسب و کار) و بازاریابی و فروش (تولید محتوا/استفاده از فضای مجازی/مذاکره/و...) در تاریخ ۱۴۰۴/۳/۵ با ارائه آقای محسن هاشمی (کارشناسی روانشناسی و مدرس کسب و کار) به مدت دو ساعت با حضور ۴۵ شرکت کننده برگزار گردید.



ارائه آقای محسن هاشمی
با موضوع مهارت بوم کسب و کار و بازاریابی و فروش

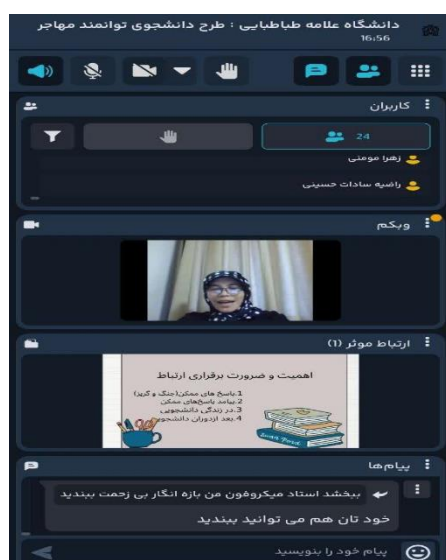
مهارت برقراری ارتباط مؤثر

انسان بطور ذاتی علاقمند به برقراری ارتباط با دیگران است، علاوه بر آن برای رفع نیازهای خود مجبور است با افراد متفاوتی در سطح جامعه ارتباط برقرار کند. فردی که خواستار دستیابی به موفقیت در روابط فردی و اجتماعی خود است باید توانایی ایجاد ارتباط مؤثر با افراد دیگر را داشته باشد. مهارت ارتباط مؤثر یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های یک انسان است، به این دلیل که روی تمامی جنبه‌های زندگی انسان تأثیر می‌گذارد؛ به نوعی به پیشرفت انسان در زندگی بسیار کمک خواهد کرد.

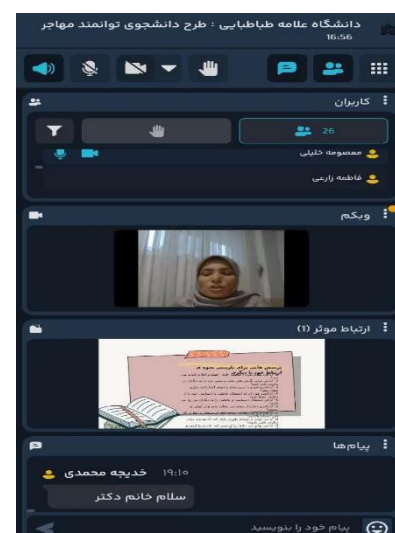
انواع ارتباط مؤثر شامل؛ ۱. ارتباط کلامی ۲. ارتباط تصویری ۳. ارتباط نوشتاری ۴. ارتباط غیرکلامی

اولین نوع ارتباط انسان بصورت ارتباط کلامی می‌باشد که بصورت مصاحبه، گفتگو و صحبت‌های حضوری است. دومین نوع ارتباط در روابط انسانی ارتباط تصویری است که احساسات از این طریق بهتر منتقل می‌شوند. سومین نوع ارتباط نوشتاری است که میزان تأثیرگذاری متن، معنا و مفهوم داخل یک نوشته است. چهارمین نوع ارتباط غیرکلامی است که ارتباط از طریق زبان بدن، حالت صدا و حالت ادا کردن کلمات توسط افراد دیگر مورد توجه قرار می‌گیرد.

کارگاه مهارت برقراری ارتباط مؤثر در تاریخ ۱۴۰۴/۳/۷ با ارائه خانم زهرا خاوری (کандید دکتری روانشناسی عمومی) و خانم معصومه خلیلی (کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی) به مدت دو ساعت با حضور ۳۱ شرکت‌کننده برگزار گردید.



ارائه خانم زهرا خاوری
با موضوع مهارت برقراری ارتباط مؤثر



ارائه خانم معصومه خلیلی
با موضوع مهارت برقراری
ارتباط مؤثر

مهارت تاب آوری و پذیرش

.....

کارگاه مهارت تاب آوری در تاریخ ۱۴۰۴/۳/۱۲ با ارائه خانم مریم خاوری (کاندید دکتری روانشناسی عمومی) به مدت دو ساعت با حضور ۳۱ شرکت‌کننده برگزار گردید.

در مباحث روانشناختی؛ مهارت خودآگاهی، اعتماد بنفس و عزت نفس، در مباحث مهارتی؛ فن بیان، در مباحث کسب و کار؛ مدیریت مالی کسب و کار (بودجه‌بندی/ مدیریت نقدینگی/ محاسبه سود و زیان و...)، موضوعات حقوقی کسب و کار در ایران با رویکرد مهاجرین به زودی برگزار خواهند شد.

تدوین گزارش توسط؛ نرگس براتی/ کاندید دکتری روانشناسی تربیتی دانشگاه علامه طباطبائی