

# دوره جامع طراحی زندگی

امین آرامش

مدل ذهنی مفید برای دنیای شغلی جدید  
به همراه آشنایی با تفکر طراحی



- چرا شغل در دنیای امروز اینقدر مهم است؟ و چرا مدل ذهنی قدیمی کارایی ندارد؟
- باورهای غلط شغلی کدامند و چطور به ما آسیب می‌زنند؟
- مدل ذهنی رشد و ثابت چه هستند؟
- چطور از تست‌های شخصیت‌شناسی استفاده کنیم؟ مزایا و آسیب‌های آنها کدامند؟
- تفکر طراحی چیست؟ و چطور از آن استفاده خواهیم کرد؟
- داشبورد زندگی چیست و چرا مهم است؟

# دوره جامع طراحی زندگی

۲

امین آرامش

از مدیریت روز تا مدیریت روزگار



- چطور سازمان‌دهی فردی داشته باشیم؟
- چرا و چطور مدیریت توجه داشته باشیم؟
- عادت‌ها خوب را چگونه ایجاد کنیم؟ عادت‌های بد را چطور ترک کنیم؟
- خلق زمان متمرکز چگونه میسر است؟
- چگونه نبایدهای لازم در زندگی روزمره را رعایت کنیم؟
- شکستن چرخه روزهای سرشار از بطلت چطور میسر است؟

# دوره جامع طراحی زندگی

۳

امین آرامش

مقصد: یافتن ستاره قطبی مخصوص به خودمان



- مقصد زندگی ما کجاست؟ چرا مقصد اینقدر مهم است؟
- چگونه زندگی منسجمی داشته باشیم؟ چرا انسجام اینقدر مهم است؟
- مهمترین معیار برای یافتن ستاره قطبی زندگی ما چیست؟
- چگونه بیانیه ماموریت شخصی مخصوص به خودمان را داشته باشیم؟
- ارزش‌های زندگی ما کدامند؟ اولویت‌های آنها به چه ترتیب است؟

# دوره جامع طراحی زندگی

۴

امین آرامش

## مهارت حیاتی تصمیم‌گیری



- چرا اینقدر تصمیم گرفتن سخت است؟
- خطاهای شناختی ما کدامند؟ چگونه در دامشان نیفتیم؟
- خستگی ناشی از تصمیم‌گیری چیست؟ چطور از آن جلوگیری کنیم؟
- چگونه برای تغییر شغل تصمیم بگیریم؟
- چگونه تصمیم استراتژیک بگیریم؟
- با افسوس بعد از تصمیم چه کنیم؟
- با مخالفت اطرافیان و عزیزانمان هنگام اتخاذ تصمیم‌های مهم چه کنیم؟

# دوره جامع طراحی زندگی

۵

امین آرامش

کشف علایق شغلی



■ چرا علاقه اینقدر مهم است؟

■ آیا فقط علاقه مهم است؟ موارد مهم دیگر کدامند؟ چگونه به

آنها هم توجه کنیم؟

■ ربط استعداد و علاقه و مهارت چیست؟

■ عشق در نگاه اول، خوب یا بد؟

■ چرا تنها گزینه برای شناخت علاقه کافی نیست؟

■ علاقه شغلی یافتنی است یا ساختنی؟

# دوره جامع طراحی زندگی

۶

امین آرامش

برنامه‌هایی عملی برای آینده



■ زندگی‌های خوب ما کدامند؟

■ چگونه در مشکلات گرفتار نمائیم و ایده‌های جدید داشته

باشیم؟

■ چگونه برنامه ۵ ساله داشته باشیم؟

■ معیارهای سنجش برنامه‌های ما کدامند؟

■ چگونه از دل برنامه‌ها به راهکارهایی عملی برسیم؟

# دوره جامع طراحی زندگی

۷

امین آرامش

نمونه آزمایشی بسازیم: زنده باد تجربه



- چگونه واقعی بودن علایقمان را بفهمیم؟
- چرا روش تجربه‌گرا اینقدر مهم است؟
- چگونه از تجربه دیگران استفاده کنیم؟
- سبک‌بار بودن چه کمکی به ما در یافتن مسیر شغلی می‌کند؟
- آیا باید همه کارآفرین شویم؟ پس چه کار کنیم؟

# دوره جامع طراحی زندگی

۸

امین آرامش

همه فروشندehایم: فروش بهتر مهارت‌ها



- چطور شبکه‌سازی اثربخش داشته باشیم؟
- رزومه، نوشتنی است یا ساختنی؟
- چرا رزومه‌ها دیده نمی‌شوند؟
- چگونه در محیط کار فردی حرفه‌ای باشیم؟
- شبکه‌سازی، چرا و چگونه؟
- چگونه رزومه‌های آنلاین داشته باشیم؟ چرا سایت شخصی ما را متمایز می‌کند؟



# دوره جامع طراحی زندگی

۹

امین آرامش

## شکست‌ها و اهمیت شادی در زندگی



- چرا شغل‌های جدید مسیری غیرخطی دارند؟
- با شکست‌های مسیر شغلی چه کنیم؟
- تعادل کار و زندگی چگونه میسر است؟
- چگونه شاد باشیم؟ چرا اینقدر شادی مهم است؟
- مهم‌ترین عامل شادی بخش در زندگی چیست؟