



سمینار زندگی حرفه‌ای - زاهدان



@MahdiLarian



@MahdiLarian

مهدی لاریان

www.MahdiLarian.com





هدفگذاری SMART به درد انسان نمیخوره!

چون خیلی منطقیه!



S M A R T



Specific
مشخص



Measurable
قابل اندازه
گیری



Achievable
دستیافتنی



Relevant
مرتبط



Time Based
زمان بندی شده



بزرگترین مانع فروش کیه؟



@Mahdilarian



کارگاه تخصصی
فن بیان و مهارت‌های ارتباطی

استرس مثبت و منفی





یادگیری مستمر + اصلاح مستمر

و حرکت در مسیر مقصد

زندگی حرفه‌ای و آدم حرفه‌ای

+1



+1

www.bishtarazyek.com



سمینار زندگی حرفه‌ای - زاهدان



@MahdiLarian



@MahdiLarian

مهدی لاریان

www.MahdiLarian.com





تبریک! شما بیشتر از یک نفر... هستید

هفت تا دلیل برای اینکه بدانیم:

خدایا شکر



می‌دونید که به عده زیادی نیومدن؟
به نظرتون چرا؟!؟



اهدافتون رو بنویسید، لطفاً هر جور که راحتید...



ایشون همگروهی شماست! البته ...



نقطه من بردم رو پیدا کنید



می‌دونستم

نمی‌دونستم

قبول دارم

تقویت

تلاش اجرایی

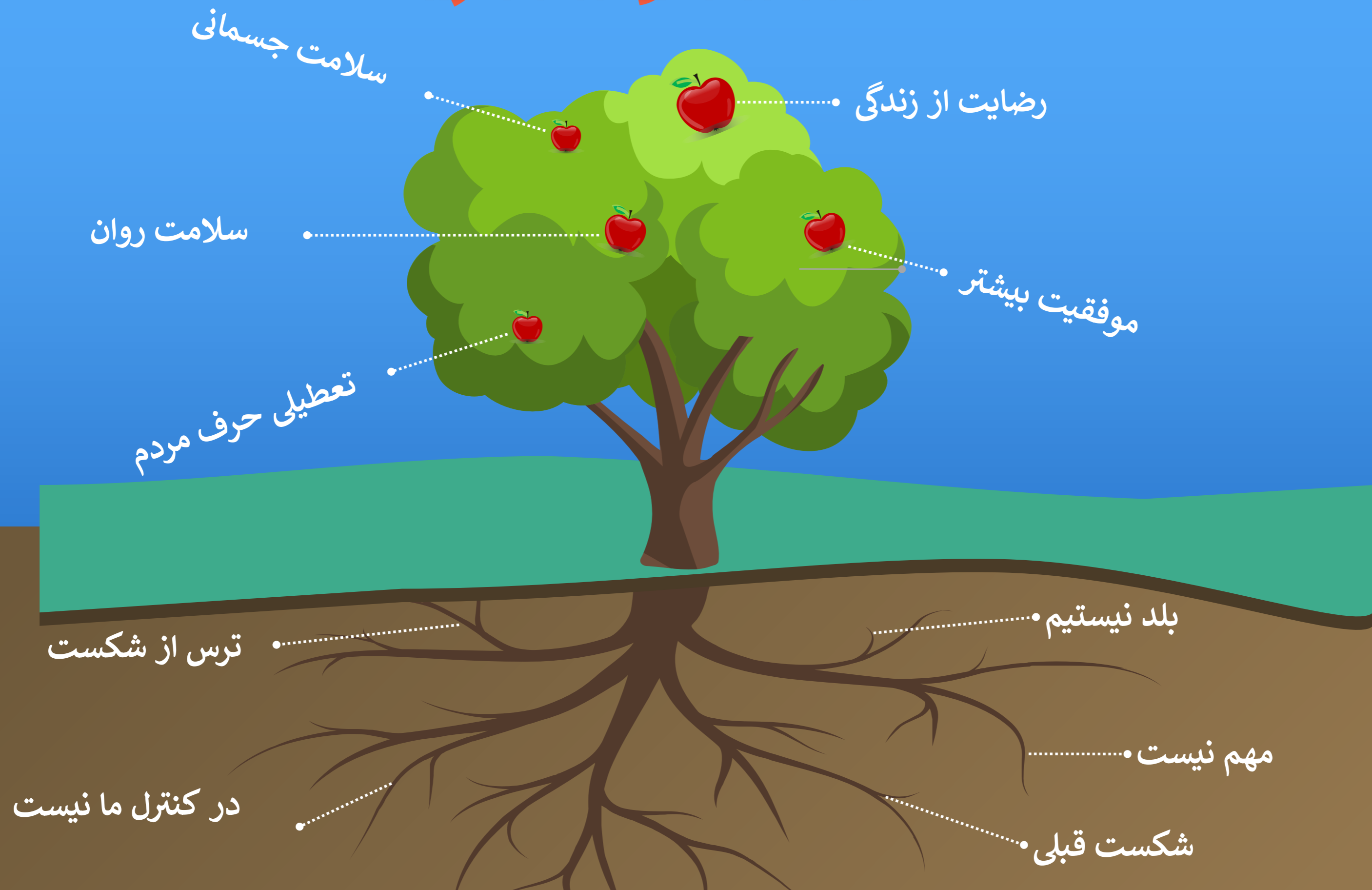
قبول ندارم

تجربه

تفکر
و
تحول

اگر همین الان یه غول چراغ جادو داشتتم؟

هدف و انگیزه



آزمون سرپایی!

انگیزه یک ...

الف) مهارت است

ب) چیز ذاتی است

ج) مثل هوش است، بعضی‌ها دارند و بعضی‌ها کمتر

د) همه موارد

انگیزه یک ...

الف) مهارت است

ب) چیز ذاتی است

ج) مثل هوش است، بعضی‌ها دارند و بعضی‌ها کمتر

د) همه موارد

سه نیاز روانشناختی اصلی برای کامیابی چیست؟

الف) انتخاب، استادی، هدف

ب) استادی، تعلق، معنی

ج) انتخاب، تعلق، شایستگی

د) همه موارد بالا

سه نیاز روانشناختی اصلی برای کامیابی چیست؟

الف) انتخاب، استادی، هدف

ب) استادی، تعلق، معنی

ج) انتخاب، تعلق، شایستگی

د) همه موارد بالا

مدیران نمی‌توانند انگیزه بخش باشند چون

الف) منابع کافی ندارند

ب) مردم همین الان انگیزه دارند

ج) مهارتش رو بلد نیستند

د) همه موارد بالا

مدیران نمی‌توانند انگیزه بخش باشند چون

○ الف) منابع کافی ندارند

○ ب) مردم همین الان انگیزه دارند ✓

○ ج) مهارتش رو بلد نیستند

○ د) همه موارد بالا

بهترین استراتژی انگیزه دادن به خودمان

الف) جایزه‌های کوچک برای موفقیت

ب) تنبیه کوچک برای تلاش نکردن

ج) ایجاد حس رقابت با خودمان یا دیگران


د) هیچکدام

بهترین استراتژی انگیزه دادن به خودمان

○ الف) جایزه‌های کوچک برای موفقیت

○ ب) تنبیه کوچک برای تلاش نکردن

○ ج) ایجاد حس رقابت با خودمان یا دیگران

○ د) هیچکدام 

امروز کارهایی را انجام می‌دهم که دیگران **حاضر** نیستند انجام بدهند
تا فردا کارهایی را انجام بدهم که دیگران **قادر** نیستند انجام بدهند



کار عمیق و متمرکز

می‌خواایم



عملگرایایی

عملگرایایی

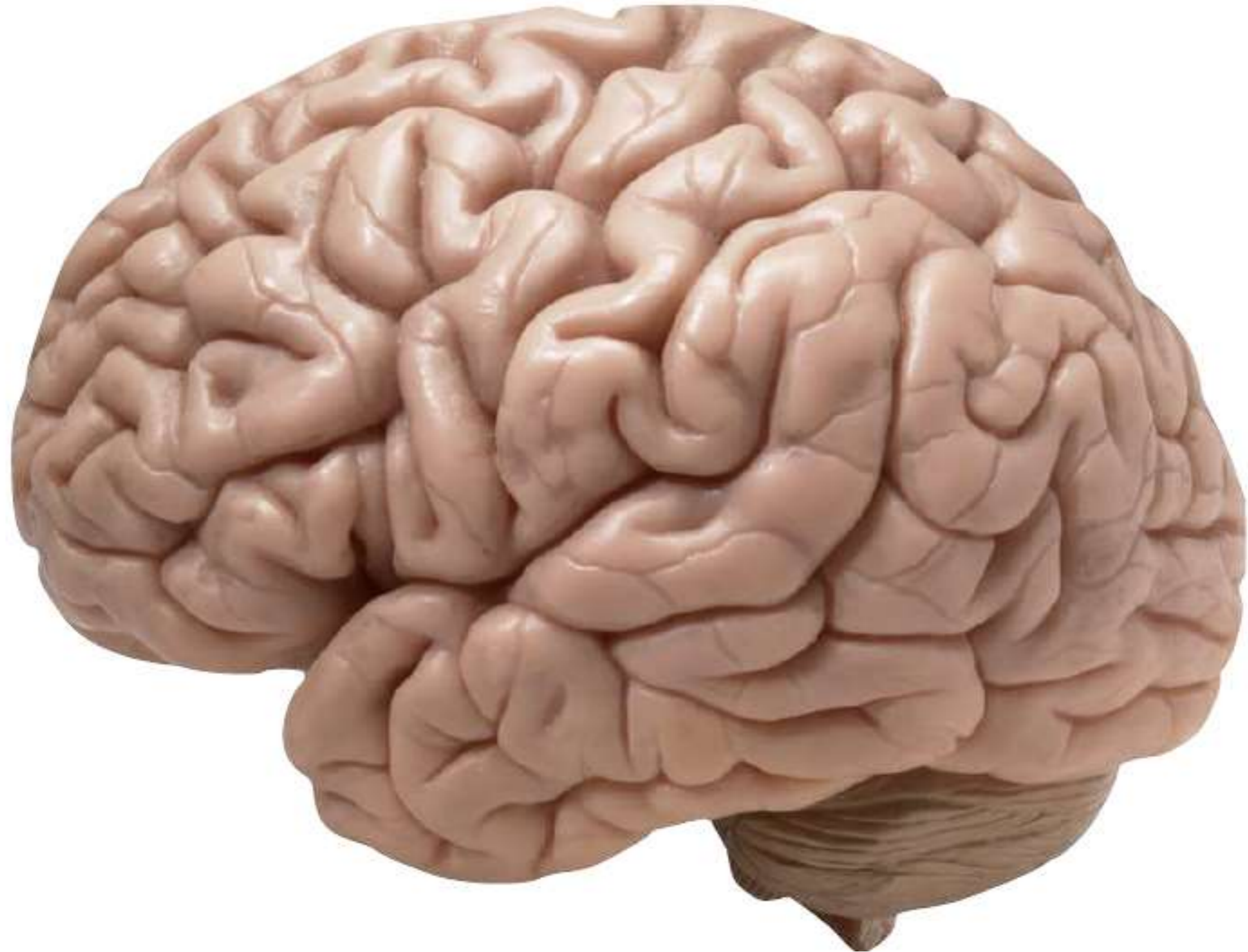
به چي نـمـيـگـيـم انگيزه؟



Media Life Co

محمد اصفهانی

از ساختار قدیمی مغز بدوینیم...



تکنیک گام بعدی



کار ما زنجیر باز کردنه!





چهار گام از هدف گذاری تا موفقیت







چى ياد گرفتتم؟



مدیریت زمان،

انرژی و تمرکز

همه ۲۴ ساعت داریم اما؛
بعضی‌ها سهم بیشتر + بازدهی مفیدتر دارند



هنگام وقوع

اوضاع بهتر نمی‌شود...

من وقت کافی ندارم!

یک هفته ۱۶۸ ساعت است.

غذا خوردن، رفت و آمد
نظافت ...

کارکردن



استراحت

وقت کافی

ارزش یک ساعت شما چقدر خواهد بود؟



هرگز وقت کافی برای
انجام همه کارها وجود ندارد
اما همیشه وقت کافی برای
انجام کارهای مهم وجود دارد



مدیریت بازدهی و عملکرد به روش GTD



+1



اهمال كاري







بیشتر از یک نفر...

مهارت‌های موفقیت حرفه‌ای

۱. فعالیت بدنی اصولی (ورزش)
۲. مدیریت ذهن و ذهن آگاهی
۳. بازدهی و عملکرد حرفه‌ای
۴. کشف رسالت فردی
۵. اهمال کاری و قانون ۵ ثانیه
۶. تعامل با دیگران
۷. حفظ انگیزه
۸. یادگیری از اشتباهات
۹. برنامه ریزی
۱۰. ساخت عادت
۱۱. بر نگشتن به زندگی روزمره!
۱۲. برنامه تغذیه
۱۳. تمرکز
۱۴. سبک زندگی
۱۵. مدیریت تکنولوژی
۱۶. سرمایه‌های روانشناختی
۱۷. حل مساله
۱۸. عملگرایی
۱۹. تاب آوری
۲۰. سبک زندگی
۲۱. روتین‌های صبح گاهی
۲۲. عملگرایی
۲۳. تصمیم گیری
۲۴. سبک زندگی
۲۵. برنامه تغذیه

۲۱ دوره جامع در پکیج رویایی حرفه‌ای!

۲۰۰ هزار تومان X ۲۱ دوره = ~~۴,۲۰۰,۰۰۰~~

~~۲,۵۰۰,۰۰۰~~

۱,۲۰۰,۰۰۰



از توجه شما سپاسگزاریم

مهدی لاریان

تلگرام و اینستاگرام: @MahdiLarian

www.mahdilarian.com