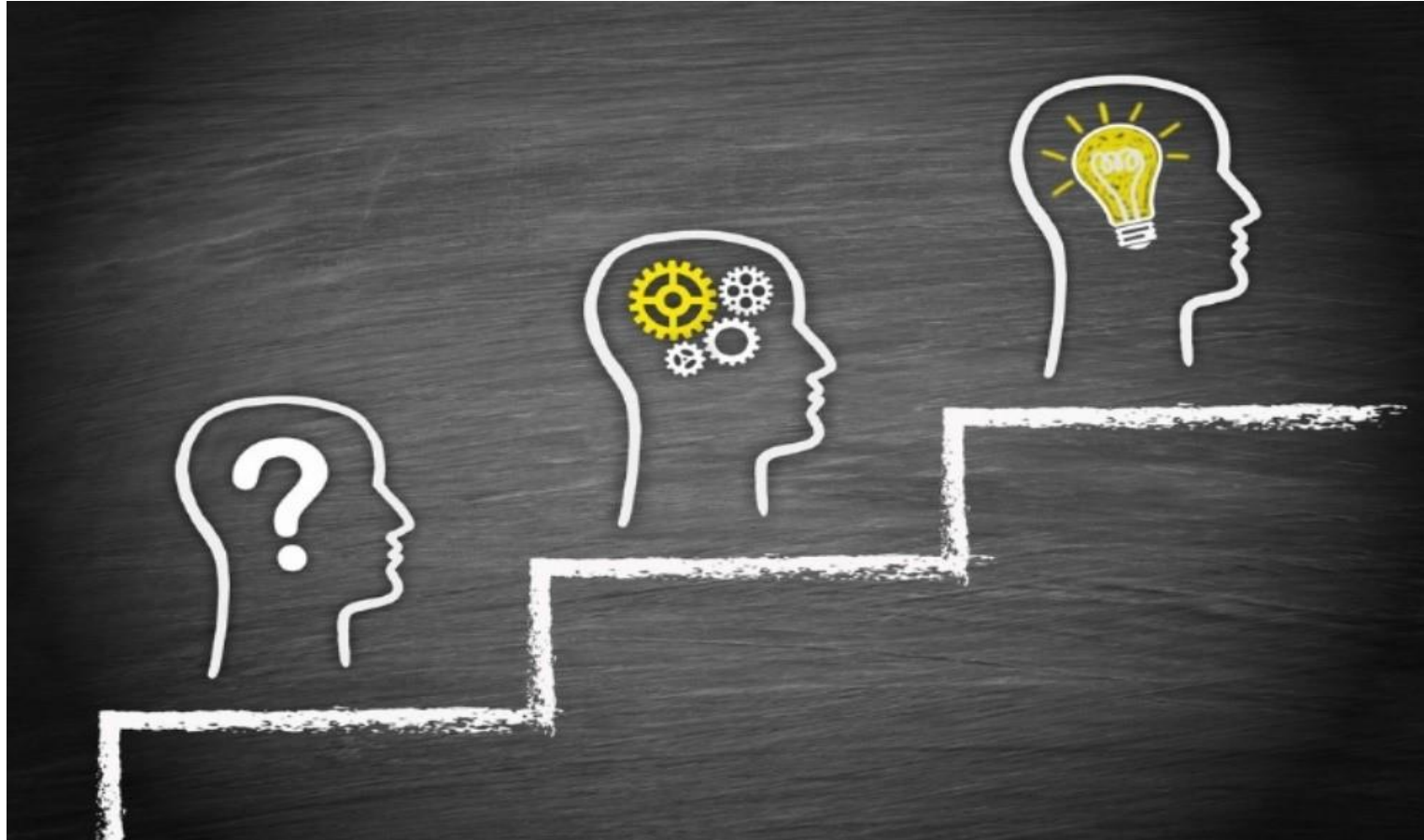


برنامه توسعه فردی (شرکت سفیران رایحه ساز ماندگار)



## ۱. توسعه فردی چیست؟

توسعه فردی شامل گروهی از فعالیت‌ها و مهارت‌هایی است که یادگیری آن‌ها به ما کمک می‌کند در روابط اجتماعی، کاری و تحصیلی بهتر عمل کنیم. مجموعه این اتفاقات شانس ما را برای پیشرفت در سطوح مختلف بیشتر می‌کند.

## ۲. چرا توسعه فردی مهم است؟

همانطور که گفتیم توسعه فردی شامل مجموعه‌ای از مهارت‌های مفید است. برای همین هم یادگیری آنها سرعت رشد و پیشرفت ما را تا چند برابر افزایش می‌دهند. برای مثال آشنا بودن با روش‌های ارتباطی به شما کمک می‌کند تا در شغل خود درآمد بیشتری کسب کنید. یا همین مهارت‌ها زمانی که قرار است در یک مصاحبه کاری شرکت کنید، می‌تواند شانس شما را برای کسب آن موقعیت شغلی زیاد کند.

## ۳. اهداف چه ویژگی‌هایی باید داشته باشند؟

۱. **مشخص (Specific)**: اهداف کلی فقط یک آرزو هستند؛ هدف باید مشخص باشد تا افراد به‌وضوح درگیر آن شوند و بر نتیجه نهایی تمرکز کنند؛
۲. **قابل اندازه‌گیری (Measurable)**: پیامد هدف باید قابل اندازه‌گیری باشد؛ چه هدف کمی باشد و چه یک رخداد خاص تعیین شده؛
۳. **قابل دستیابی (Achievable)**: بسیاری از افراد در رسیدن به اهداف، شکست می‌خورند زیرا نتیجه مطلوب مدنظر با دستاوردهای پیشین، بسیار فاصله دارد؛
۴. **واقع‌گرایانه (Realistic)**: هدف باید واقع‌بینانه باشد و رویای غیرممکنی نباشد؛
۵. **زمان‌مند (Timely)**: باید مهلت زمانی مشخصی برای اهداف در نظر بگیرید. زمان شما می‌تواند ۷ روز، ۱ ماه یا ۹۰ روز باشد.



تعیین کنید در زندگی کاری خود الان کجا هستید؟

- 
- 
- 
- 

تعیین کنید در زندگی کاری خود در یکسال آینده می‌خواهید کجا باشید؟

- 
- 
- 
-



بهتر است از سفر لذت ببریم، تا اینکه مدام به رسیدن فکر کنیم.

سفرتان را آغاز کنید



اهداف یکماهه، سه ماهه، شش ماهه و یکساله خود را بنویسید. سپس از هر کدام از این اهداف، ۴ تا از مهم ترین های آنها را انتخاب کنید:

اهداف یکساله	اهداف شش ماهه	اهداف سه ماهه	اهداف یکماهه
-۱	-۱	-۱	-۱
-۲	-۲	-۲	-۲
-۳	-۳	-۳	-۳
-۴	-۴	-۴	-۴
-۵	-۵	-۵	-۵
-۶	-۶	-۶	-۶
-۷	-۷	-۷	-۷
-۸	-۸	-۸	-۸
-۹	-۹	-۹	-۹

۱- در جدول اهداف کوتاه مدت (اهداف یکماهه) خود را مطابق مهارت‌ها، علاقه مندی‌ها خود مشخص کنید.

اهداف یکماهه من			
هدف ۱:	هدف ۲:	هدف ۳:	هدف ۴:
چرا این هدف برای من مهم است؟	چرا این هدف برای من مهم است؟	چرا این هدف برای من مهم است؟	چرا این هدف برای من مهم است؟
اگر به این هدف برسیم چه چیزی در زندگی من تغییر می‌کند؟	اگر به این هدف برسیم چه چیزی در زندگی من تغییر می‌کند؟	اگر به این هدف برسیم چه چیزی در زندگی من تغییر می‌کند؟	اگر به این هدف برسیم چه چیزی در زندگی من تغییر می‌کند؟
اگر الان هیچ اقدامی انجام ندهم، چه مشکلاتی پیش می‌آید؟	اگر الان هیچ اقدامی انجام ندهم، چه مشکلاتی پیش می‌آید؟	اگر الان هیچ اقدامی انجام ندهم، چه مشکلاتی پیش می‌آید؟	اگر الان هیچ اقدامی انجام ندهم، چه مشکلاتی پیش می‌آید؟
موانع شما در رسیدن به این هدف چیست؟	موانع شما در رسیدن به این هدف چیست؟	موانع شما در رسیدن به این هدف چیست؟	موانع شما در رسیدن به این هدف چیست؟

یک سوال: چه چیزی به من انگیزه می‌دهد تا ساعت شش صبح از خواب برخیزم؟

نقاط ضعف

نقاط قوت

تهدیدها

فرصت ها



۱. در جدول اهداف میان مدت (اهداف سه ماهه) خود را مطابق مهارت‌ها، علاقه مندی‌ها خود مشخص کنید.

اهداف سه ماهه من			
هدف ۱:	هدف ۲:	هدف ۳:	هدف ۴:
چرا این هدف برای من مهم است؟	چرا این هدف برای من مهم است؟	چرا این هدف برای من مهم است؟	چرا این هدف برای من مهم است؟
اگر به این هدف برسیم چه چیزی در زندگی من تغییر می‌کند؟	اگر به این هدف برسیم چه چیزی در زندگی من تغییر می‌کند؟	اگر به این هدف برسیم چه چیزی در زندگی من تغییر می‌کند؟	اگر به این هدف برسیم چه چیزی در زندگی من تغییر می‌کند؟
اگر الان هیچ اقدامی انجام ندهم، چه مشکلاتی پیش می‌آید؟	اگر الان هیچ اقدامی انجام ندهم، چه مشکلاتی پیش می‌آید؟	اگر الان هیچ اقدامی انجام ندهم، چه مشکلاتی پیش می‌آید؟	اگر الان هیچ اقدامی انجام ندهم، چه مشکلاتی پیش می‌آید؟
موانع شما در رسیدن به این هدف چیست؟	موانع شما در رسیدن به این هدف چیست؟	موانع شما در رسیدن به این هدف چیست؟	موانع شما در رسیدن به این هدف چیست؟

یک سوال: چه چیزی به من انگیزه می‌دهد تا ساعت شش صبح از خواب برخیزم؟

نقاط ضعف

نقاط قوت

تهدیدها

فرصت ها

۲. در جدول اهداف میان مدت (اهداف شش ماهه) خود را مطابق مهارت‌ها، علاقه مندی‌ها خود مشخص کنید.

اهداف شش ماهه من			
هدف ۱:	هدف ۲:	هدف ۳:	هدف ۴:
چرا این هدف برای من مهم است؟	چرا این هدف برای من مهم است؟	چرا این هدف برای من مهم است؟	چرا این هدف برای من مهم است؟
اگر به این هدف برسیم چه چیزی در زندگی من تغییر می‌کند؟	اگر به این هدف برسیم چه چیزی در زندگی من تغییر می‌کند؟	اگر به این هدف برسیم چه چیزی در زندگی من تغییر می‌کند؟	اگر به این هدف برسیم چه چیزی در زندگی من تغییر می‌کند؟
اگر الان هیچ اقدامی انجام ندهم، چه مشکلاتی پیش می‌آید؟	اگر الان هیچ اقدامی انجام ندهم، چه مشکلاتی پیش می‌آید؟	اگر الان هیچ اقدامی انجام ندهم، چه مشکلاتی پیش می‌آید؟	اگر الان هیچ اقدامی انجام ندهم، چه مشکلاتی پیش می‌آید؟
موانع شما در رسیدن به این هدف چیست؟	موانع شما در رسیدن به این هدف چیست؟	موانع شما در رسیدن به این هدف چیست؟	موانع شما در رسیدن به این هدف چیست؟

یک سوال: چه چیزی به من انگیزه می‌دهد تا ساعت شش صبح از خواب برخیزم؟

نقاط ضعف

نقاط قوت

تهدیدها

فرصت ها

جدول اهداف بلند مدت (اهداف یکساله) خود را مطابق مهارت‌ها، علاقه مندی‌ها خود مشخص کنید.

اهداف یکساله من			
هدف ۱:	هدف ۲:	هدف ۳:	هدف ۴:
چرا این هدف برای من مهم است؟	چرا این هدف برای من مهم است؟	چرا این هدف برای من مهم است؟	چرا این هدف برای من مهم است؟
اگر به این هدف برسم چه چیزی در زندگی من تغییر می‌کند؟	اگر به این هدف برسم چه چیزی در زندگی من تغییر می‌کند؟	اگر به این هدف برسم چه چیزی در زندگی من تغییر می‌کند؟	اگر به این هدف برسم چه چیزی در زندگی من تغییر می‌کند؟
اگر الان هیچ اقدامی انجام ندهم، چه مشکلاتی پیش می‌آید؟	اگر الان هیچ اقدامی انجام ندهم، چه مشکلاتی پیش می‌آید؟	اگر الان هیچ اقدامی انجام ندهم، چه مشکلاتی پیش می‌آید؟	اگر الان هیچ اقدامی انجام ندهم، چه مشکلاتی پیش می‌آید؟
موانع شما در رسیدن به این هدف چیست؟	موانع شما در رسیدن به این هدف چیست؟	موانع شما در رسیدن به این هدف چیست؟	موانع شما در رسیدن به این هدف چیست؟

یک سوال: چه چیزی به من انگیزه می‌دهد تا ساعت شش صبح از خواب برخیزم؟

نقاط ضعف

نقاط قوت

تهدیدها

فرصت ها

