

MAHAN BUSINESS SCHOOL

MAHAN BUSINESS SCHOOL



تغییر نقش مدیریت



عنوان : سبک زندگی – وادی آفرینش

تسهیل گر : دکتر کامران ترابی

MAHAN BUSINESS SCHOOL



معرفی مدرسی :

سوابق تحصیلی

- ۱- کارشناسی ارشد کنترل .
- ۲- دکتری مدیریت کسب و کار .
- ۳- کارشناسی ارشد روانشناسی .

سوابق پژوهشی :

- ۱- تألیف ۲۲ عنوان کتاب دانشگاهی
- ۲- نشر ۵ عنوان مقاله بین المللی .
- ۳- نشر ۷ عنوان مقاله داخلی .
- ۴- تولید ۶ عنوان محتوی تصویری .



سوابق اجرایی

- ۱- مشاور مدیریت (قلم چی - گاج - رزمندگان - مریان ۲۱ - سنادم - بیمه پلازا - پیشگام نور و ...)
- ۲- مدیر ارتباط با دانشگاه و فروش (انتشارات گسترش علوم پایه)
- ۳- مربی ارشد و مدیر فروش (مریان ۲۱ - کوچینگ بیش از ۱۰۰۰ شعبه بانک و بیمه)
- ۴- مذاکره کننده ارشد سازمانی (مریان ۲۱ - بانک انصار - سامان - مهر ایران - سینا - بیمه آسیا)
- ۵- مدیر عامل (هلدینگ ابنیه ساز دانوب)
- ۶- مدرس و مدیر گروه (دانشگاه‌های سراسری - آزاد - علمی کاربردی - غیر انتفاعی)



رویکردهای آموزش:

- ۱- برخورداری از مدرک .**
- ۲- بالا رفتن دانش .**
- ۳- توسعه فردی .**
- ۴- یافتن پاسخ و راه حل مناسب برای مسأله‌ی مشخص.**

...



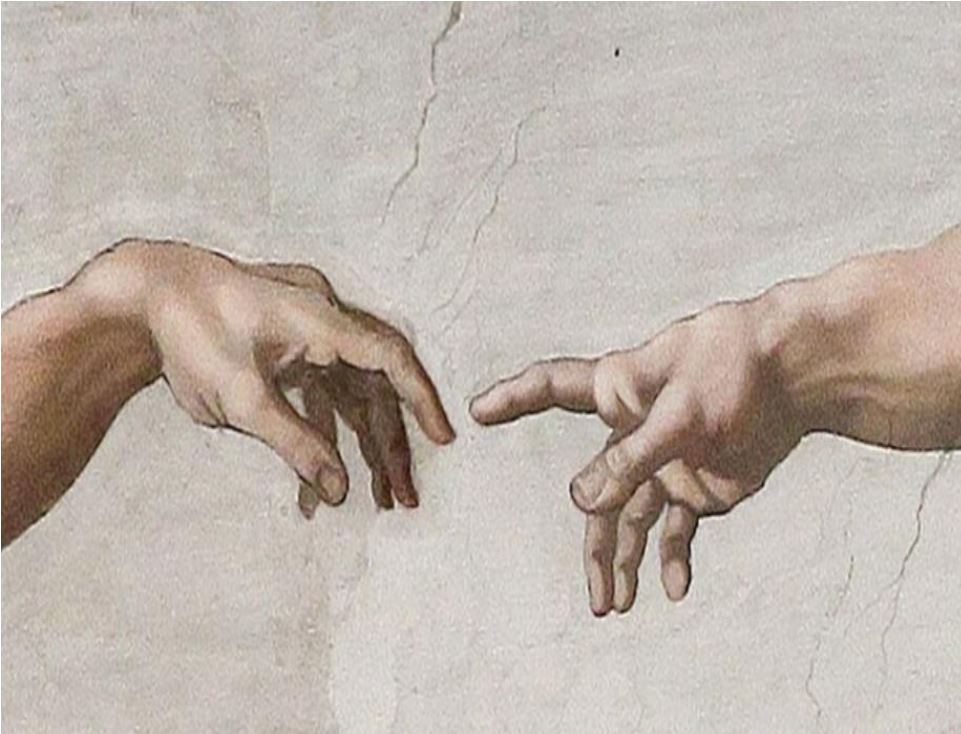
نگاه پیشنهادی ما :

- ۱- اینجا فقط یک کلاس درس نیست .**
- ۲- ما به عنوان یک تیم در حال هم کاری برای یافتن راه حل چند مساله ی مشخص هستیم.**
- ۳- من مدرس و شما فراگیر نیستید.**
- ۴- من فقط تسهیل گر این فرآیند هستم .**
- ۵- سبک های ممکن برای هم کاری ما ، به انتخاب شما : هل دادن – کشیدن**



فصل ۱

مسیر وادی آفرینش



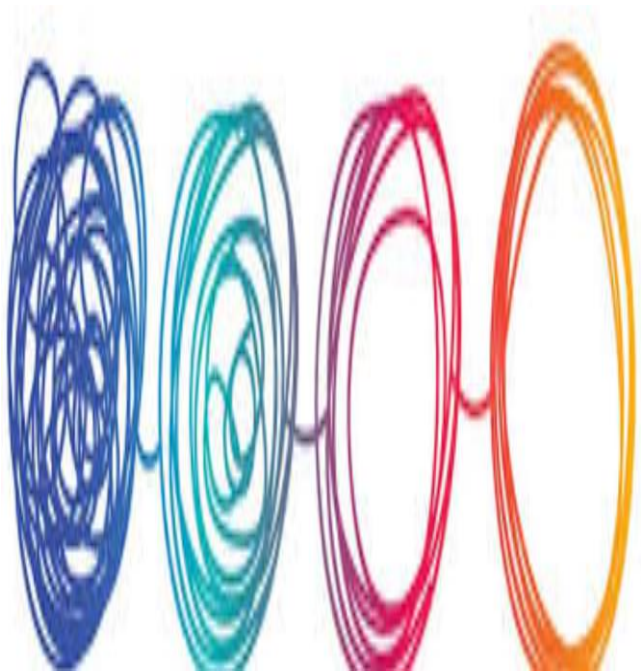
شناخت

بیانیه‌ی چشم انداز شخصی

طراحی ماموریت شخصی

انتخاب اهداف

انتخاب سبک زندگی



W : چه می خواهیم (مقصد مطلوب)

D : چه می کنیم (وضع موجود)

S : چه راه حلی دارید (مسیرهای ممکن)

E : ارزیابی (انتخاب مسیر بهینه)

P : برنامه و اجرا (ماندن بر مسیر)



فصل ۲

شناخت از خود



لایه‌های شناخت :

هویتی

روان شناختی

فلسفی



MAHAN BUSINESS SCHOOL



لایه‌ی روان شناختی :



تایپ شخصیت

MAHAN BUSINESS SCHOOL

لایه‌ی روان شناختی :

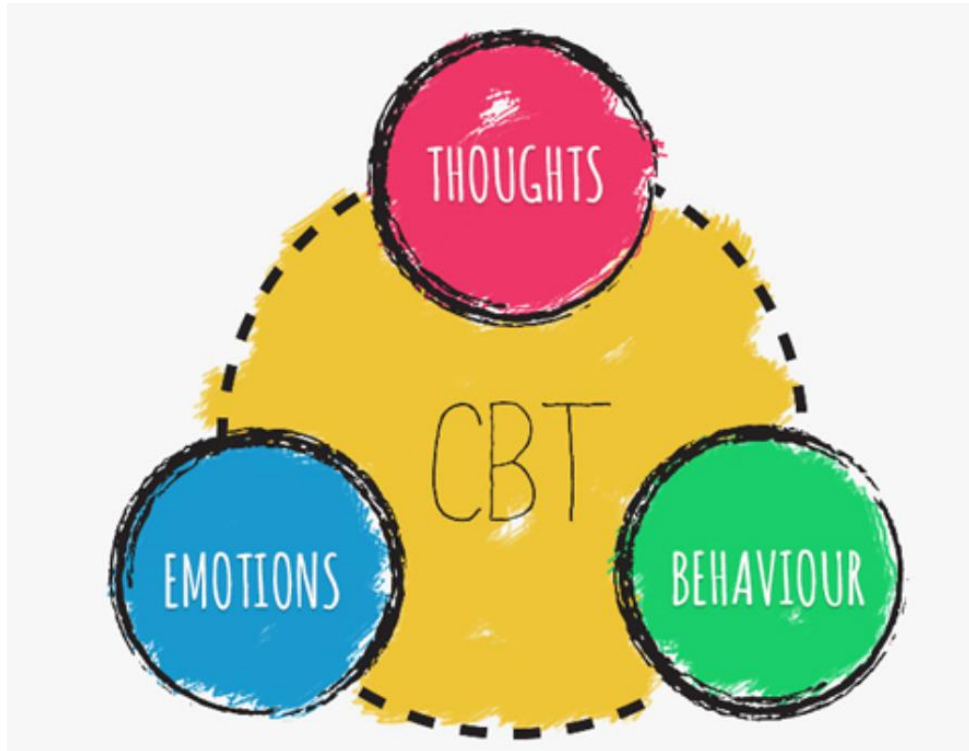


ویژگی‌های روان شناختی

لایه‌ی روان شناختی :



تئوری انتخاب



نقاط آسیب پذیر (مین‌ها)



لایه‌ی فلسفی:

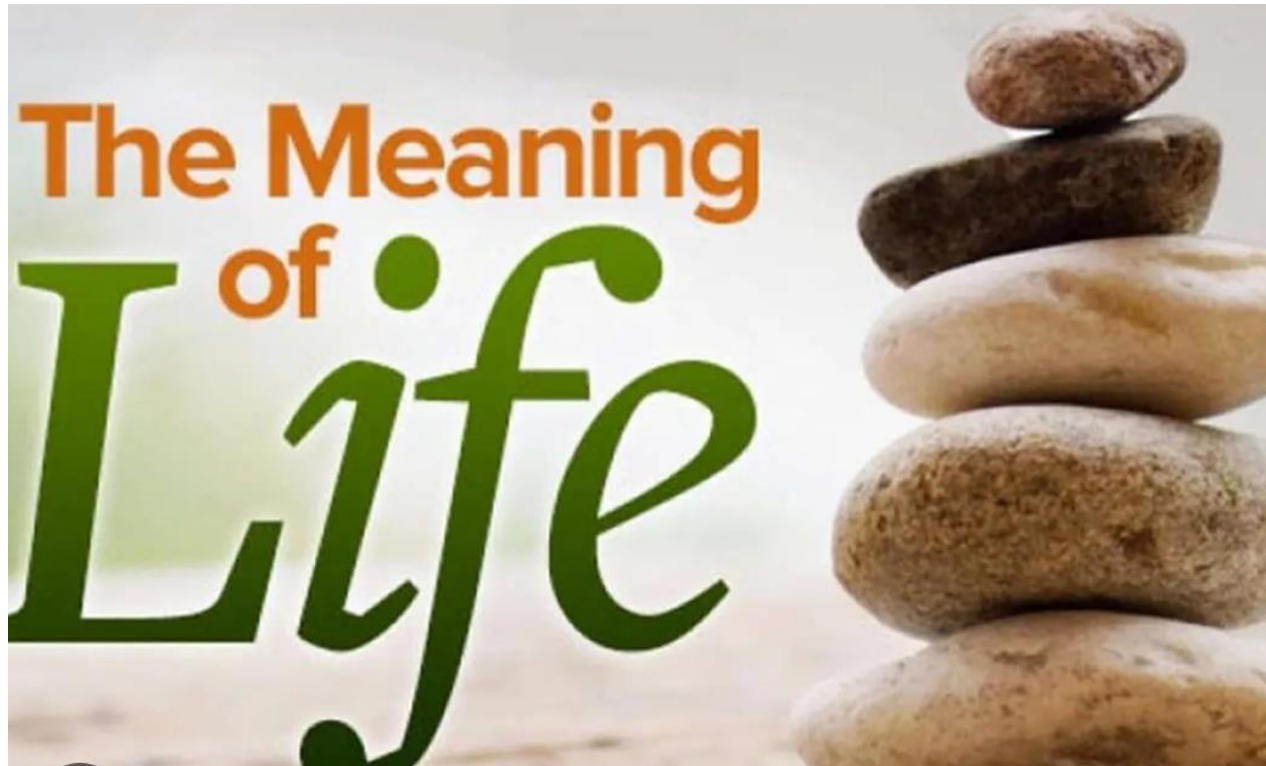


ارزش‌ها

MAHAN BUSINESS SCHOOL

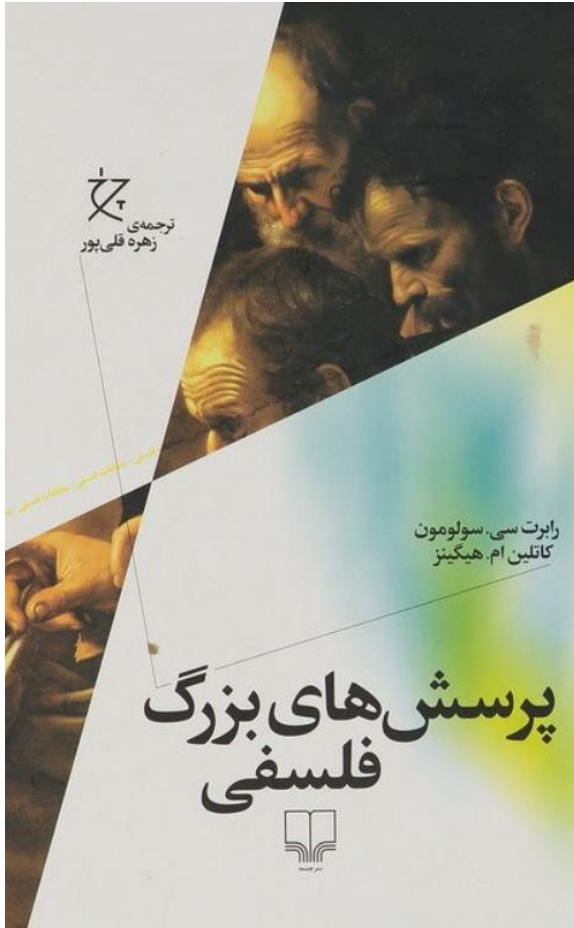


لایه‌ی فلسفی:



معنای زندگی

MAHAN BUSINESS SCHOOL



پاسخ به پرسش‌های بنیادین



لایه‌ی فلسفی:



بیانیه‌ها

MAHAN BUSINESS SCHOOL



کارگاه کشف ارزشها

MAHAN BUSINESS SCHOOL

مدل کانو (Kano Model) :



شناخت ویژگی‌های محصول

شناخت نیازهای مشتری

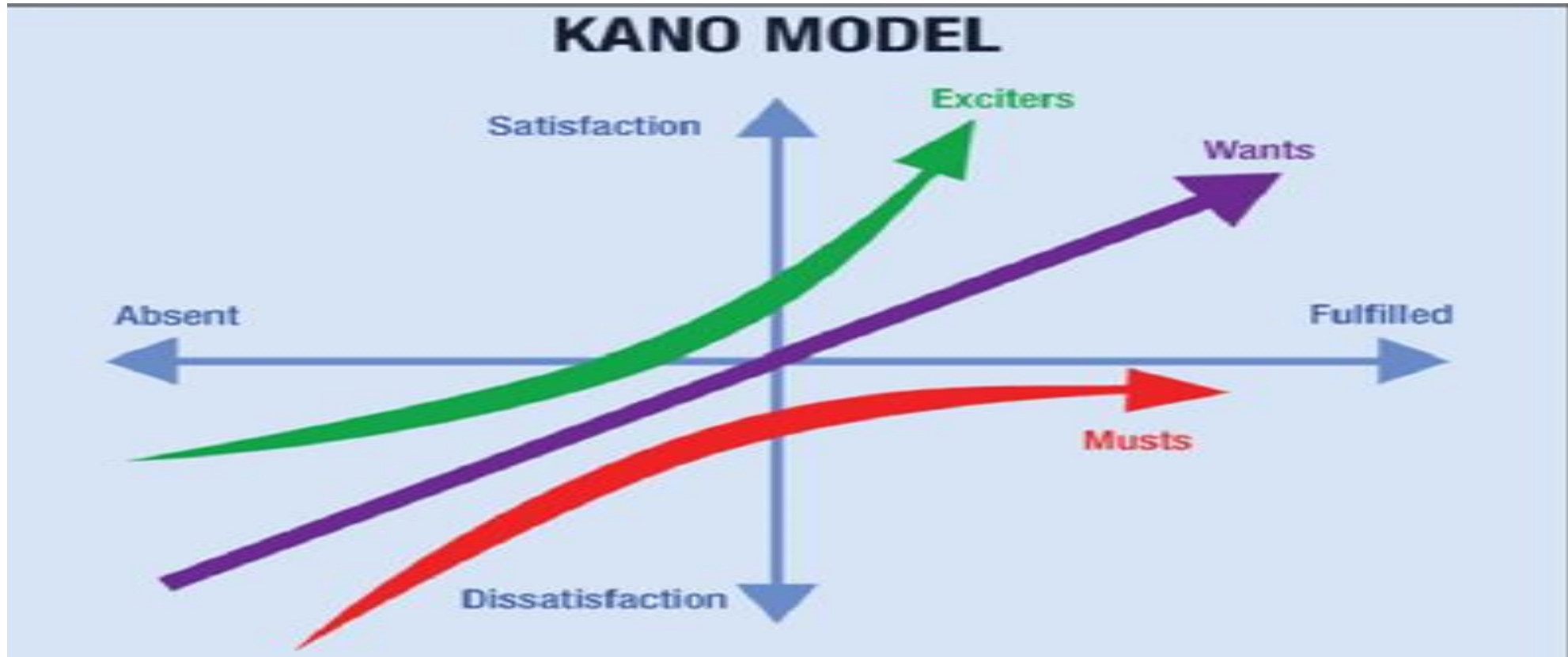
درک نحوه‌ی تاثیر ویژگی‌ها بر نیازها

صرفه جویی در هزینه

کمک به گسترش بازار و وفادار سازی



- ۱- ضروری (Must Be) : بودنش لازم است اما مزیت نیست و نبودنش موجب ناراضایتی است .
- ۲- عملکردی (Performance) : بودنش رضایت بخش و نبودنش موجب ناراضایتی است .
- ۳- جذاب (Attractive) : بودنش اثر شدید بر رضایت دارد اما نبودنش مهم نیست .
- ۴- خنثی (Indifferent) : بود و نبودش تاثیر چندانی ندارد .
- ۵- معکوس (Reverse) : بودنش سبب ناراضایتی و نبودنش سبب رضایت است .





کارگاه معنای زندگی

سوال کلیدی: زندگی عبارت است از

پاسخ عمومی و کلی در نگاه اول :



۱- رضایت خودم .

۲- رضایت نزدیکان (دیگران) .

۳- رضایت در دنیای دیگر .

۴- هیچ .

پاسخ‌های فیلسوفان:

۱- بازی / داستان با نقوش تکلیفی .

۲- ماجراجویی (هرچه پیش آید خوش آید).

۳- بازی / داستان با نقوش انتخابی .



پاسخ‌های فیلسوفان:



۴- جلوگیری از انحراف : بشر یک بیماری برای جهان است .

۵- نوع دوستی : بشر اشرف مخلوقات .

۶- افتخار : دستیابی به دارایی / مفاهیم ارزشمند .

پاسخ‌های فیلسوفان:

۷- رسیدن به امیال .

۸- رنج و پرهیز از امیال .

۹- ترکیبی از رنج و لذت .



پاسخ‌های فیلسوفان:

۱۰- پوچ: آغاز و پایان نیستی است.

۱۱- مسیری بین دو پوچی.

۱۲- به کمال زیستن در مسیر بین دو پوچی.



پاسخ ترکیبی از روانشناسی و فلسفه :



۱- رضایت سایرین .

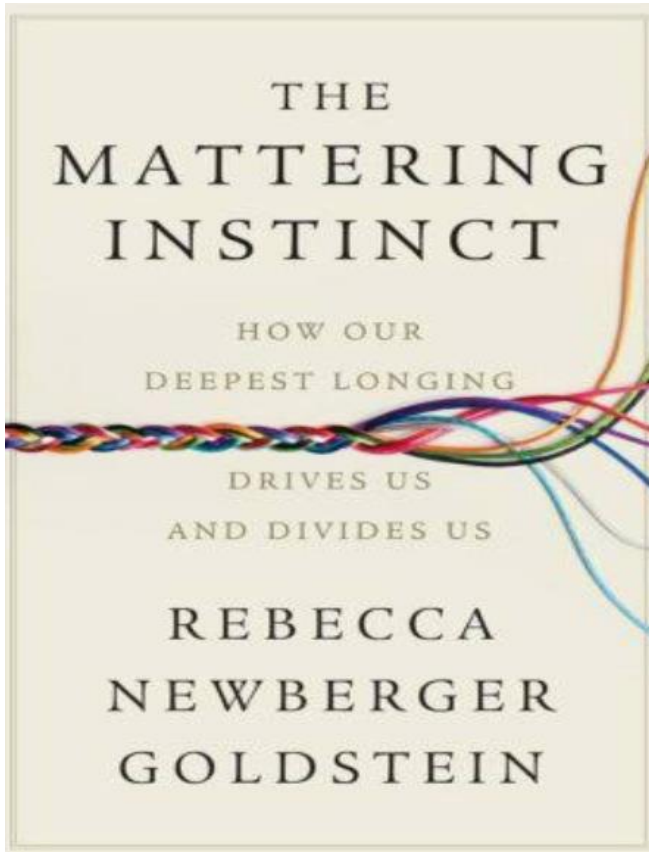
۲- رسیدن به کیفیت مطلوب .

۳- برترین بودم .

۴- رضایت قدرت برتر ماورایی .



کتاب غریضه‌ی مهم بودن :



۱- ربکا نیوبرگر گلدشتاین.

۲- فیلسوف امریکایی .

۳- دانشگاه پرینستون - هاروارد .

MAHAN BUSINESS SCHOOL



کارگاه تطبیقی ارزش – معنی

MAHAN BUSINESS SCHOOL

خروجی این کارگاه :

۱- گسست شناختی .

۲- هماهنگی نسبی .

۳- صاحب سبک شخصی .





فصل ۳

بیانیه‌ی چشم‌انداز شخصی



کارگاه کشف توانمندی‌ها

MAHAN BUSINESS SCHOOL



مراحل این کارگاه :

۱- ضعف و قوت‌ها از دید خودم / سایرین .

۲- آزمون سلیگمن (فرم کوتاه) .

۳- فهرست مهارت‌ها .





کارگاه کشف تمایلات

آرزو – خواسته – افسوس

MAHAN BUSINESS SCHOOL

مراحل این کارگاه :



- ۱- تصور آینده (با روش های مختلف) .
- ۲- کارهای ارزشمند / پرتکرار .
- ۳- اگر کار نکنید چه می کردید ؟
- ۴- افسوس ها در پایان زندگی .



کارگاه طراحی چشم انداز شخصی

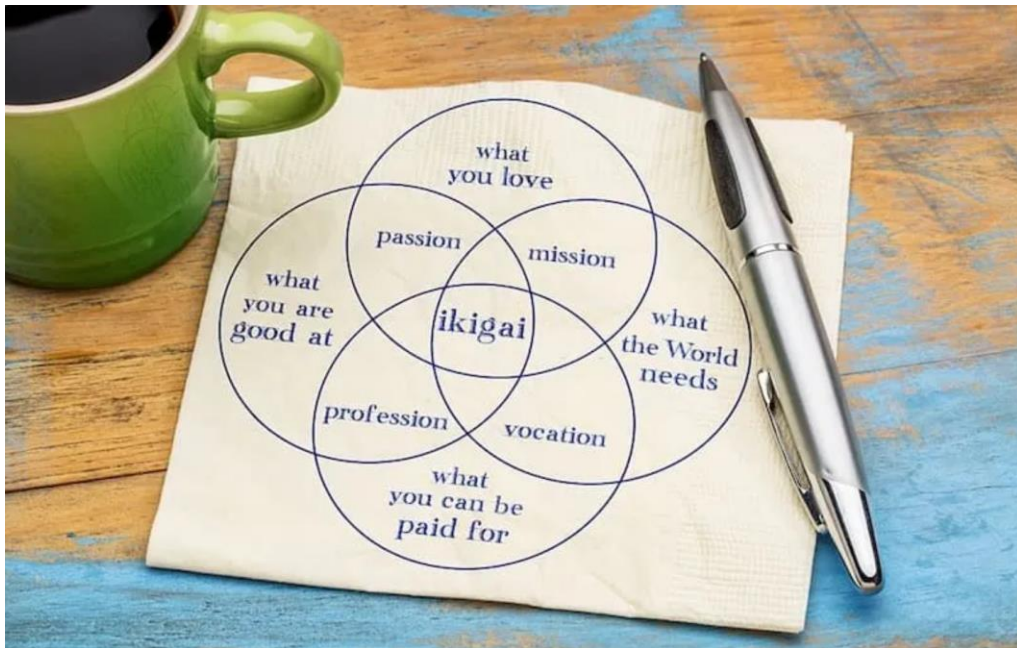
MAHAN BUSINESS SCHOOL



فصل ۴

بیانیه‌ی ماموریت شخصی

آشنایی با متد Ikigai:



۱- جهان به آن نیاز دارد.

۲- ما به آن اشتیاق داریم.

۳- ما در آن مهارت داریم.

۴- ما از آن درآمد داریم.



کارگاه Ikigai

MAHAN BUSINESS SCHOOL



فصل ۵

تعیین اهداف شخصی



۱- برای حرکت در مسیر چشم انداز باید چه اتفاقاتی رخ دهد ؟

۲- این اتفاقات را به اهداف تبدیل کنید .

۳- آیا این اهداف SMART هستند ؟



فصل ۶

طراحی سبک زندگی شخصی



۱- اهداف تعیین شده را به تعدادی ریز عمل (Task) تقسیم کنید .

۲- نقش خود را در این اعمال مشخص کنید .

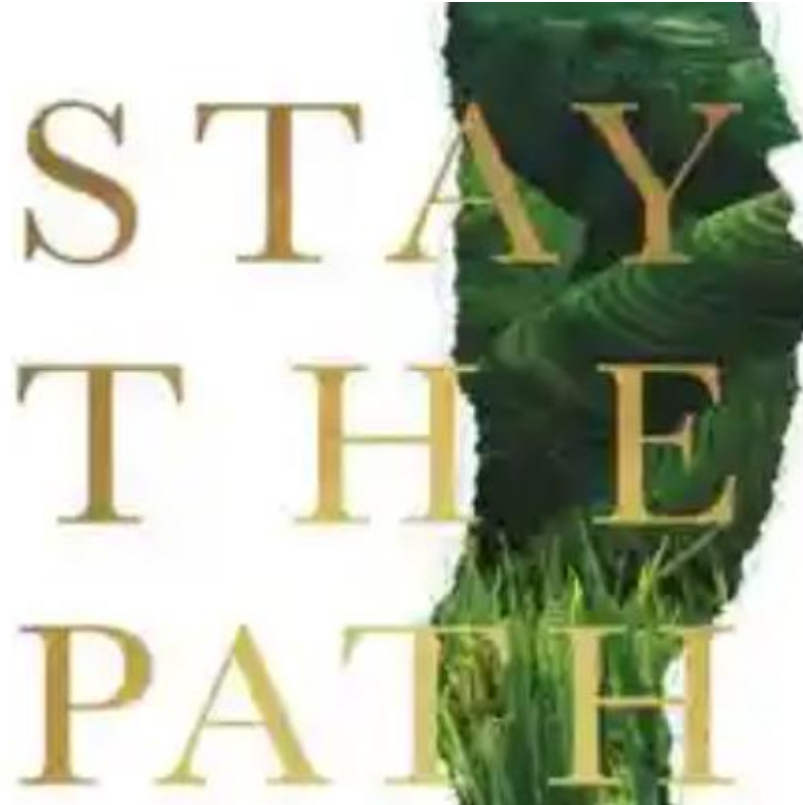
۳- بر اساس نقش خود تعیین کنید که باید چه اقداماتی را در چه زمانی انجام دهید .

۴- برنامه‌ی زندگی شما باید به طور روزانه شامل تعدادی از این Task ها باشد .



فصل ۷

بر مسیر ماندن



۱- سنجش تعهد .

۲- حفظ تعهد .

۳- غلبه بر موانع .