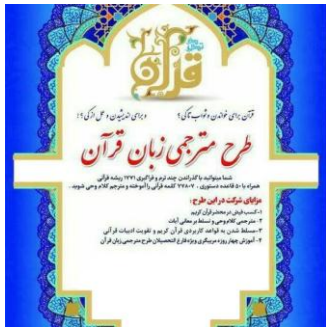


دوره اول: طرح مترجمی زبان قرآن



مدرس: سرکار خانم علیشاهی

طول دوره: ۱۰ جلسه

زمان برگزاری: چهارشنبه ۱۰ الی ۱۳:۳۰

هزینه کارگاه: ۱۰۰ هزار تومان

معرفی دوره:

پیامبر اکرم (ص) در کتاب مستدرک الوسائل میفرماید:

خوشا به حال طلب کننده علم و حافظان قرآن، به دلیل کرامت و شرافتی که نزد خدا دارند.

طرح مترجمی زبان قرآن روشی نوین در فهم کلام الهی است که با گذراندن دوره مقدماتی آن می توانید با یادگیری ۱۷ درس و ۲۰۰ ریشه، قدرت ترجمه ۴۰ هزار کلمه قرآنی را فرا بگیرید.

این طرح در سه سطح مقدماتی، متوسطه و عالی و شش دوره تعریف شده است که در این نوبت دوره مقدماتی آن ویژه مادران برنامه ریزی شده است.

هر دوره شامل دو ترم و یک پک کامل آموزشی (کتاب اصلی، کتاب کار، ۱ سی دی آموزشی، فلش کارت و کتاب واژگان) است.

امیدواریم با برگزاری این دوره قدمی هرچند کوچک در فهم آیات انسان ساز این معجزه الهی داشته باشیم.

دوره دوم: نوجوانی ۲ (سرپیچ زندگی)



مدرس : جناب آقای وکیلی

طول دوره : ۸ جلسه

زمان برگزاری: سه شنبه ۱۴ الی ۳۰:۱۵

هزینه دوره : ۱۵۰ هزار تومان

معرفی دوره:

در بین مراحل رشد فردی، دوران نوجوانی بحرانی

ترین و سخت ترین مرحله از رشد می باشد . تغییرات سریع جسمی، جنسی، روانی این دوره از رشد باعث می شود که نوجوان در مسیر رشد خود، به پیچ خطرناک زندگی قدم بگذارد . علاوه بر تغییرات طبیعی و چالش برانگیز دوران بلوغ، خطرات و آسیب های مختلفی چون اعتیاد، آسیب های فضای مجازی، ارتباط با جنس مخالف در کمین نوجوان می باشد. بسیاری از والدین نگران تغییرات دوران بلوغ و نیز آسیب های موجود در محیط می باشند و نیازمند به کسب آگاهی و مهارت لازم برای مدیریت این دوره از رشد فرزندشان می باشند . اما بسیاری از آنها فاقد آگاهی و مهارت لازم می باشند و نمی توانند حتی با فرزند نوجوان خود ارتباط برقرار کنند.

در این کارگاه تلاش می شود تا ضمن افزایش آگاهی از تغییرات طبیعی دوران بلوغ، به والدین کمک شود تا بتوانند با یادگیری مهارت های لازم، مشکلاتی چون استفاده زیاد از موبایل و بازی های دیجیتال، ارتباط با جنس مخالف، پیشگیری از اعتیاد و... را مدیریت نمایند.

*شرکت در این دوره منوط به گذراندن نوجوانی ۱ می باشد.

همچنین کارگاه فضای امن و صمیمی را فراهم می آورد تا والدین از تجارب یکدیگر استفاده کنند و بتوانند در مورد مسائل مختلف مربوط به نوجوان خود، گفتگو نمایند؛

به همین جهت ظرفیت کارگاه محدود می باشد تا فرصت گفتگو و بیان نظرات و احساسات برای والدین فراهم آید.

دوره سوم: خانواده متعادل



مدرس : جناب آقای وکیلی

طول دوره : ۸ جلسه

زمان برگزاری: سه شنبه ۱۰:۳۰ الی ۱۲

هزینه دوره : ۱۵۰ هزار تومان

معرفی دوره:

امروزه جایگاه خانواده در تربیت از اهمیت فراوانی برخوردار است خصوصا خانواده متعادل که خود مفهومی مهم تر و عمیق تر را بیان میکند.

در کارگاه خانواده متعادل سرفصل های زیر مورد بررسی قرار میگیرد:

۱: مثلث خانواده متعادل برای هر یک از شرکت کنندگان ترسیم خواهد شد.

۲: روابط بین اعضای خانواده بررسی و کنترل میگردد و مشخص میشود تعادل مناسب در این ارتباط ها وجود دارد یا نه. همچنین جایگاه رابطه دو به دو در خانواده متعادل ترسیم می گردد تا موجب تقویت رابطه بین اعضای خانواده شود.

۳: روشهای تربیتی خانواده متعادل مورد بررسی قرار گرفته و هریک از شرکت کنندگان روش خانواده خود را با مدل علمی ارائه شده منطبق مینماید و در صورت وجود مشکل به اصلاح آن می پردازند

۴: نقش پدر در خانواده متعادل مورد ارزیابی قرار گرفته و تقویت میشود—

۵: والدین منابع قدرت خود را برای کنترل فرزندان بازشناسی خواهند کرد-

۶: میزان غنی بودن عوامل مهم تربیتی در خانواده مورد ارزیابی قرار میگیرد تا پیش بینی شود فرزندان در آینده با چه مسائلی رو برو خواهند شد

۷: نمودار زندگی برای هر یک از اعضا ترسیم خواهد شد و براساس آن فراز و فرود زندگی و تکنیک های حفظ تعادل ارائه میگردد

۸: اجرای چند تکنیک شناختی لذت زندگی در خانواده متعادل تقویت خواهد شد

۹: روشهای نه گانه گفتگو در خانواده متعادل مورد بررسی قرار خواهد گرفت

۱۰: در این کارگاه به نیازهای درون خانواده (زن ، مرد و فرزندان) پرداخته می شود و سهم هر یک در تعادل خانواده مورد ارزیابی قرار می گیرد.

۱۱: به طور کلی با شرکت در این کارگاه با چارچوب های علمی و عملی که تعادل را در خانواده تقویت می کند آشنا شده و به صورت کاربردی روشهای حفظ تعادل در خانواده مورد بررسی قرار میگیرد تا از بروز مشکل در تربیت فرزندان پیشگیری شود

*شرکت در این دوره منوط به گذراندن ذهن آگاهی ۱ می باشد

دوره چهارم: ذهن آگاهی ۲



مدرس: جناب آقای دکتر میرزا آقاسی

طول دوره : ۸ جلسه

زمان برگزاری: سه شنبه ۱۶ الی ۱۷:۳۰

هزینه دوره : ۱۵۰ هزار تومان

معرفی دوره:

ذهن آگاهی به زبان ساده به معنای آگاه بودن از افکار، رفتار، هیجانات و احساسات است و شکل خاصی از توجه محسوب می شود که در آن دو عنصر اساسی حواس جمع بودن و بیداری صد درصد و آگاه بودن نسبت به همه رخ دادهایی که همین الان در اطراف ما و همین طور درون بدن ما در حال اتفاق افتادن هستند، وجود دارد به این شکل که هیچ گونه قضاوت یا پیش داوری نسبت به درست و نادرست بودن اتفاقات، این بیداری و حواس جمعی و آگاهی ما را تحت تاثیر قرار ندهد.

ذهن آگاهی عاملی زیربنایی مهم برای رسیدن به رهایی است؛ زیرا روشی موثر و قوی برای خاموش کردن و توقف فشارهای دنیا و یا فشارهای ذهنی خود فرد می باشد..

انسان برای آرامش و دور کردن نگرانی ها و اضطراب ها لازم است تا با جریان مستمر و لحظه به لحظه زندگی رابطه ای عمیق و واقع گرایانه برقرار کند ،نمود عملی این مفهوم را برخی با تمرین های همراه با تمرکز و

دقت کردن به حواس پنجگانه در درک عمیق و با آرامش لحظه ها و لذت ها توصیه می کنند.

یکی از ویژگی های انسان موفق کسب مهارت های لازم برای مدیریت بر خود (رفتار، هیجان، ذهن و ...) است. با توجه به مشغله های مختلف روزمره، نشخوارهای فکری مداوم و شرایط پر استرسی که پیرامون اکثریت ما وجود دارد، اهمیت مدیریت کردن بر ذهن بیش از پیش نمایان میشود. اگر بخواهیم از منظر تحقیقات علمی به ذهن آگاهی نگاه کنیم باید بگوییم که در حال حاضر بسیاری از روانشناسان از ذهن آگاهی به عنوان یک ابزار غیر دارویی بسیار کارآمد، برای کاهش استرس و اضطراب استفاده می کنند. همچنین پژوهش های اخیر نشان داده که ذهن آگاهی می تواند در درمان بسیاری از مشکلات جسمی، روانی، ذهنی و دردهای مزمن و استرس تأثیری فوق العاده داشته باشد.

در مجموع می توان گفت هر چه انسان بیدارتر و هوشیارتر باشد و حواسش نسبت به اتفاقات جاری و اکنون زندگی اش جمع تر باشد ذهن آگاه تر است و پاسخ هایش به تحریکات زندگی خردمندانه تر و مؤثرتر و آرامش و اطمینان قلبی او بیشتر است.

دوره پنجم: تحلیل رفتار متقابل (مقدماتی)



مدرس: جناب آقای دکتر میرزا آقاسی

طول دوره: ۸ جلسه

زمان برگزاری: دوشنبه ۸ الی ۹:۳۰

هزینه دوره: ۱۵۰ هزار تومان

معرفی دوره:

تحلیل رفتار متقابل یا Transactional Analysis (TA) یک تئوری روان‌شناسی است که توسط دکتر اریک برن در سال ۱۹۵۰ میلادی ارایه گردید و به لحاظ کاربرد آن در حل مشکلات احساسی و رفتاری، مورد قبول جامعه روان‌شناسی قرار گرفته و تدریجاً در زمینه‌های مشاوره، روان‌کاوی، گروه درمانی، مدیریت، جامعه‌شناسی، توسعه سازمانی و آموزش، نظریه‌های جدیدی ارایه نموده و گسترش پیدا کرده است.

ابهام و پیچیدگی در مفاهیم، تخصصی بودن و زمان طولانی درمان در دیگر روش‌های روان‌درمانی باعث شد تا تحلیل رفتار متقابل با مفاهیم اساسی و واژه‌های ساده سریعاً جایگزین روش‌های روان‌درمانی قدیمی گردید. به همین جهت تحلیل رفتار متقابل عمومیت یافته و هر جا که انسان‌ها حضور داشته و با یکدیگر ایجاد رابطه می‌نمودند کاربرد عملی پیدا کرد و ابزاری برای تغییر و حل مشکلات قرار گرفت. در تحلیل رفتار متقابل، نقش محیط و ارتباط اجتماعی از اهمیت فراوانی برخوردار است با این حال نهایتاً افراد خود مسؤول زندگی و

رفتار خود هستند و فرد باید این مسؤولیت را پذیرا باشد و به نقش خود در زندگی بیشتر از هر عامل دیگری توجه نماید.

تحلیل رفتار متقابل به روابط و مشکلات درونی شخص و رابطه انسان‌ها با یکدیگر توجه خاصی دارد و اعتقاد بر این است که اگر افراد با یکدیگر روابط سالم، صمیمانه و صادقانه داشته باشند و آن را جایگزین روابط مخرب، منفی و تحقیرآمیز نمایند قادر خواهند بود که از فشارهای روانی خود و دیگران بکاهند و از زندگی لذت بیشتری ببرند.

تحلیل رفتار متقابل در عین سادگی این توانایی را دارد تا افکار و احساسات پیچیده، سردرگم و پریشان شخص را سامان بخشد تا فرد با تفکیک و سازماندهی افکار و احساسات، شناخت بهتری از خود به دست آورد و در نتیجه با آگاهی بیشتر به نقاط ضعف و قدرت خود، رفتارهای سالم و سازنده‌ای را اختیار نمایند، انسان را توانمند می‌سازد که در بحران‌های روحی- روانی خود قادر به تجزیه و تحلیل مشکل و حل آن باشد. همچنین تحلیل رفتار متقابل این امکان را فراهم می‌آورد که ساختار شخصیت را به صورت نمودارهای شخصیتی ترسیم نمود، به طوری که هر فرد آشنا با این روش با دیدن نمودار می‌تواند به ساختار شخصیتی و روابط متقابل فردی که نمودار آن ثبت شده پی‌ببرد.

اصلی‌ترین کاربرد تحلیل رفتار متقابل در انسان‌ها، ایجاد شناخت رفتاری، احساسی و ذهنی است که سه جنبه مهم شخصیت است. با کمک تحلیل رفتار و به منظور کسب معرفت از شخصیت بالقوه و کشف جایگاه واقعی خویشتن، تغییر در ساختار شخصیتی کاملاً امکان پذیر می‌گردد.

دوره ششم: TA 3



مدرس: جناب آقای دکتر میرزا آقاسی

طول دوره: ۸ جلسه

زمان برگزاری: یکشنبه ۱۶:۳۰ الی ۱۸

هزینه دوره: ۱۵۰ هزار تومان

معرفی دوره:

توضیحات منطبق با دوره ی TA مقدماتی.

*شرکت در این دوره منوط به گذراندن یکی از دوره های تحلیل رفتار

مقدماتی یا TA 2 می باشد.

دوره هفتم: طرح واره درمانی



مدرس: جناب آقای دکتر میرزا آقاسی

طول دوره: ۸ جلسه

زمان برگزاری: پنجشنبه ۸ الی ۹:۳۰

هزینه کارگاه: ۱۵۰ هزار تومان

معرفی دوره:

طرحواره ها لنزها یا عینک هایی هستند که در اثر تجارب عاطفی منفی ناشی از ناکام شدن نیازهای روانی بنیادین در انسان نهادینه می شود. وقتی عینک آبی به چشم بزنی دنیا را آبی خواهی دید ولی آیا دنیا آبی است؟ طرحواره ها با آنچه که خانواده ما یا افراد دیگر با ما انجام داده اند، آغاز میشوند و شیوه احساس، فکر و عمل ما و شیوه پیوند ما با دیگران را تعیین می کنند. آنها احساسات نیرومندی نظیر خشم، اندوه و اضطراب را در ما برمی انگیزند. حتی زمانی که به نظر می رسد ما همه چیز (موقعیت اجتماعی، ازدواج ایده آل و....) داریم غالباً قادر نخواهیم بود که طعم زندگی را بچشیم یا دستاوردهایمان را باور کنیم. طرحواره درمانی این مؤلفه ها را در قالب یک مدل مفهومی و درمانی با یکدیگر یکپارچه ساخته است و علاوه بر بینش، به تغییر شناختی، هیجانی، بین فردی و رفتاری نیز اهمیت می دهد. هدف درمان این است که بیماران به جای سبک های مقابله ای ناسازگار، از سبک های مقابله ای سازگارتر استفاده کنند تا از این طریق بتوانند نیازهای هیجانی اساسی خود را ارضا کنند.

شرکت در این دوره منوط به گذراندن دوره TA یا ذهن آگاهی یا اضطراب می

باشد.

دوره هشتم: تربیت جنسی کودکان



مدرس: سرکار خانم دکتر قدرتی

طول دوره: ۶ جلسه

زمان برگزاری: سه شنبه ۸:۳۰ الی ۱۰

هزینه کارگاه: ۱۵۰ هزار تومان

معرفی دوره:

پاسخ به کنجکاوی های جنسی کودکان همیشه یکی از مشکلات والدین می باشد. با توجه به فرهنگ بومی ما این پاسخ ها دارای طیف وسیعی می باشد و از پاسخ های بی ربط تا پاسخی که بیش از فهم کودکان است را در بر می گیرد. مادر، پدر و اعضای تعیین کننده ی خانواده نقشی موثر در پرورش رفتارهای جنسی سالم فرزندانشان به عهده دارند. آموزش های زود هنگام و ناشیانه ی مسایل جنسی به کودکان و نوجوانان گاه آنان را چنان دچار دلهره و اضطراب می کند که اصول بهداشت روانی خانواده را خدشه دار می سازد.

متأسفانه برخی از والدین و مربیان، این موضوع را همچون تابویی می دانند که نباید به آن نزدیک شد. همین نگرش موجب بروز مشکلات فراوانی می شود که در برهه ای از زمان می توان به سادگی آنرا حل کرد. در نظام آموزشی ما متأسفانه آموزش مسائل جنسی به دلایل مختلفی مورد غفلت قرار می گیرد و کودکان با دانشی که از همسالان یا رسانه های جمعی بدست می آورند، دانش شان را در این زمینه افزایش می دهند!

ما در این دوره سعی خواهیم کرد والدین را با اصول و مبانی تربیت جنسی آشنا نموده و روشهای درست برای پاسخگویی به سوالات جنسی فرزندان را آموزش دهیم.

دوره نهم: هنر زن بودن



مدرس: سرکار خانم حسینی

طول دوره: ۶ جلسه

زمان برگزاری: دوشنبه ۱۰ الی ۱۱:۳۰

هزینه کارگاه: ۱۵۰ هزار تومان

معرفی دوره:

پایه و اساس بنیادی ترین ویژگی های تربیتی و رفتاری فرزندان در خانواده است و اولین معلم در واقع مادران و سپس پدران هستند. افزون بر این، روابط متقابل همسران تأثیر مضاعفی بر میزان رضایتمندی اعضای خانواده از یکدیگر دارد و به همین ترتیب زنان در جریان موفقیت یا عدم موفقیت هایی که در زندگی نصیب خانواده می شود جایگاه ویژه ای دارند.

هنر زن بودن، راهکار زنده نگه داشتن و جهت دادن به لطافت ها و آرامش خاص زنانه در وجود زنان و ایجاد تعادل بین جنبه های مختلف زندگی آنها می باشد. هنر زن بودن نه تنها راههای تعامل و همراهی با همسران را می آموزد، بلکه با تعلیمات کاربردی، رهیافتی برای دستیابی زنان به جایگاه واقعی خود در زندگی و ایفای موفق نقش مهرورزانه همسری و مادری را شامل می شود.

زن می تواند روحیه افراد خانواده خود را بهبود بخشد؛ جو خانه توسط زن تنظیم می شود و اگر زن شادمان باشد فضای خانه از شادی و سرور آکنده خواهد شد و در صورت اندوهگین بودن او، غم و غصه در خانه جریان خواهد یافت. این دوره ضمن در بر گرفتن مفاهیم فوق، شامل تکنیک ها و راهکارهایی

است که با پیگیری آنها می توان مبتکرانه روح شادی و طراوت را در زندگی
دمید. موضوعات زیر از جمله مفاهیمی است که در این دوره آموزشی مورد
بحث و بررسی قرار می گیرد:

مهارت پذیرش و احترام به خود

مهارت حفظ و پرورش لطافت و ابعاد وجودی خاص زنان

اشتباهات شناختی زنان در مورد مردان

نیازهای متقابل زن و مرد

دوره دهم: کیفیت زندگی و فرزندپروری مؤثر



مدرس: جناب آقای مناف زاده

طول دوره: ۸ جلسه

زمان برگزاری: سه شنبه ۱۰ الی ۱۱:۳۰

هزینه دوره: ۱۵۰ هزار تومان

معرفی دوره:

کیفیت زندگی امروز به عنوان شاخصی برای جوامع پیشرفته و در حال توسعه است. منظور از کیفیت زندگی میزان رضایت مندی فرد از زندگی خود می باشد که به چندین دوره مرتبط است.

پدر و مادر به عنوان افراد انسانی نیز شائقه میزان مطلوبی از این کیفیت در زندگی می باشند با توجه به مسئولیت فرزندپروری و همسراری، والدین در کنار دیگر نقش ها و حیطة ها پارامترهایی است که روزانه آنان را به چالش می گیرند. یکی از این چالش ها خصوصا برای مادران و حتی پدران حمایت و نظارت روزانه بر فعالیت های فرزندان جهت پرورش سالم آنان می باشد.

در این دوره در سایه شاخص کیفیت زندگی برای والدین به تکنیک های فرزندپروری مبتنی بر تئوری انتخاب پرداخته می شود. چشم انداز این تئوری دعوت به مسئولیت پذیری شخص بر اساس خود ارزیابی افراد می باشد.

بطور طبیعی منطقی خواهدبود که بایستی با افزایش دانش و تمرین مستمر تکنیک ها بتوانیم مسئولیت میزان اثربخشی پرورش فرزندان مان را به عهده بگیریم.

لازم به ذکر است ثبت نام قطعی در این دوره از کارگاه ها همراه با پرداخت
هزینه کارگاه خواهد بود.

شماره کارت : ۶۳۹۶۰۷۱۰۰۰۷۰۷۰۰۰ به نام مجتمع آموزشی معلم

در صورت نیاز می توانید با تلفن واحد مشاوره ۸۸۵۷۵۹۵۵ تماس حاصل
فرمایید