



بیشتر از یک نفر...

هدف گذاری حرفه ای



Bishtarazyek



Bishtarazyek

محمد پیام بهرام پور



Bishtarazyek.com





+1



+1

www.bishtarazyek.com

+1

محمد پیام بهرام پور

مربی و مدرس مهارت‌های ارتباطی، سخنرانی و فن بیان

موسس مجموعه آموزشی بیشتر از یک نفر (+1)

نویسنده بیش از ۱۰ عنوان کتاب آموزشی

اجرای بیش از ۳۰ برنامه در رادیو و تلویزیون

آموزش مهارت‌های ارتباطی به بیش از ۲۰۰,۰۰۰ نفر

مشاور تعدادی از بزرگان اقتصادی کشور

مربی سخنرانی برخی مسئولین سیاسی کشور

مدیر پربازدیدترین سایت آموزش ارتباطات

www.BishtarAzYek.com





بیشتر از یک نفر...

هدف گذاری حرفه ای



Bishtarazyek



Bishtarazyek

محمد پیام بهرام پور



Bishtarazyek.com





تبریک! شما بیشتر از یک نفر... هستید

می‌دونید چه عده ترسیدن که بیان؟



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

01:00



ایشون همگروهی شماست! البته...



نقطه من بردم رو پیدا کنید



می‌دونستم

نمی‌دونستم

قبول دارم

تقویت

تلاش
اجرای

قبول ندارم

تجربه

تفکر
و
تحول

آقا کلاً هدف چیه؟

سلامت جسمانی

رضایت از زندگی

زندگی هدفمند

احتمال موفقیت

تعطیلی حرف مردم

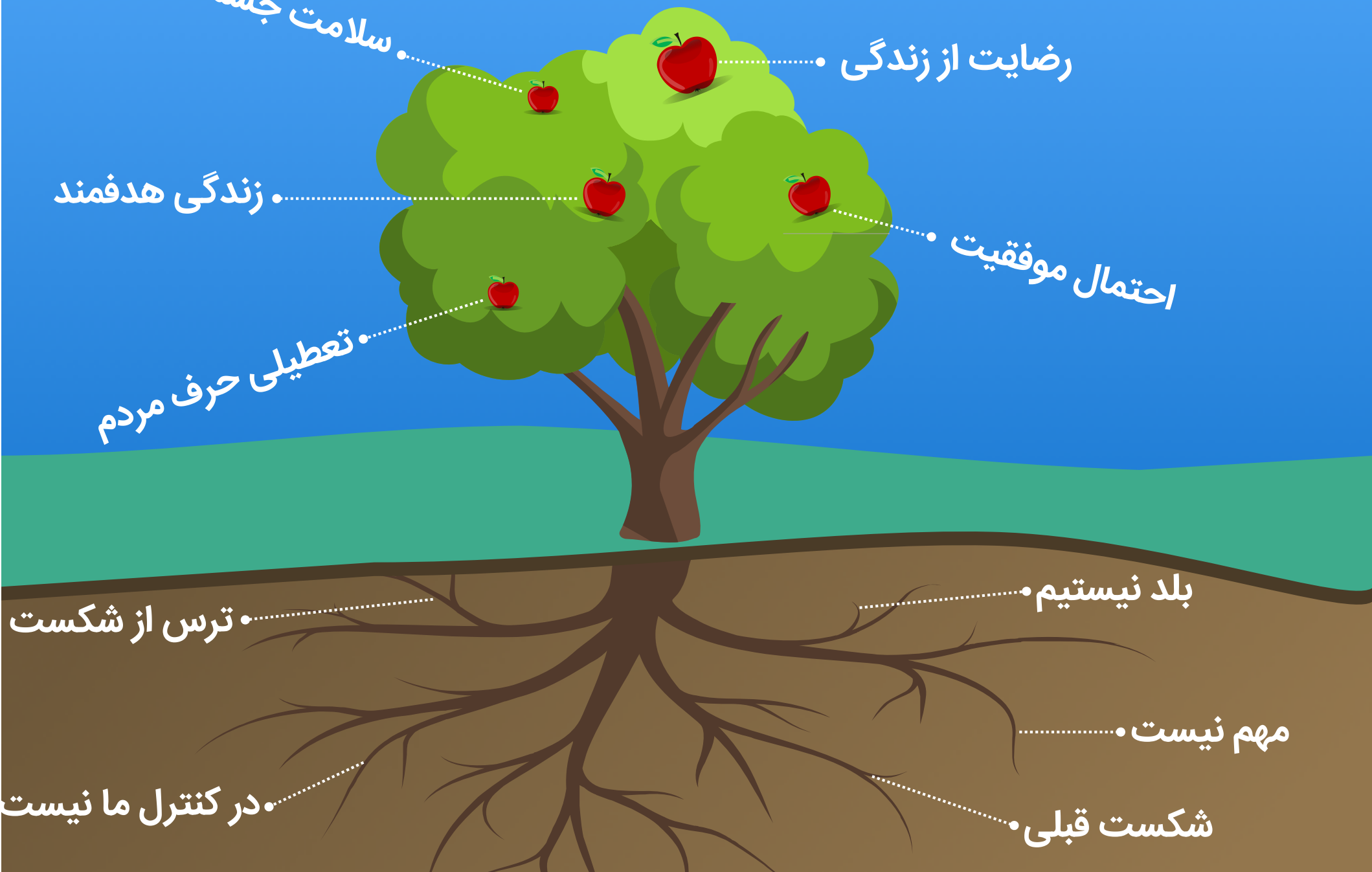
ترس از شکست

بلد نیستیم

مهم نیست

در کنترل ما نیست

شکست قبلی



انسان منطقی نیست!



Speci
نمخص

Time used
زمان شده



چهار گام از هدف گذاری تا موفقیت

۴ اقدام

۳ آزمایش

۲ اولویت بندی

۱ ایده

چقدر طول می کشه؟ چقدر
قطعیه؟

+1





ایده



ایده از کجا میآید؟

قوانین بارش فکری

☑ با تمرکز کامل

☑ داشتن زمان سنج

☑ کاغذ و خودکار

☑ نوشتن همه چیز

☑ بدون قضاوت (برنامه ریزی)

☑ تعداد مهمه!



سوال‌های خوب برای ایده‌های هدف



☑ اگر یک غول چراغ جادو داشتم...

☑ اگر می‌دونستم شکست نمی‌خورم...

☑ اگر ده میلیارد (یا...) پول داشتم...

☑ اگر فقط شش ماه زنده بودم...

☑ اگر الان ده سال بعد بود...

☑ اگر توی مجلس ترحیمم بودم...

حتی می‌تونید از مشکلاتی که دارید شروع کنید...



در چه حیطه‌هایی؟

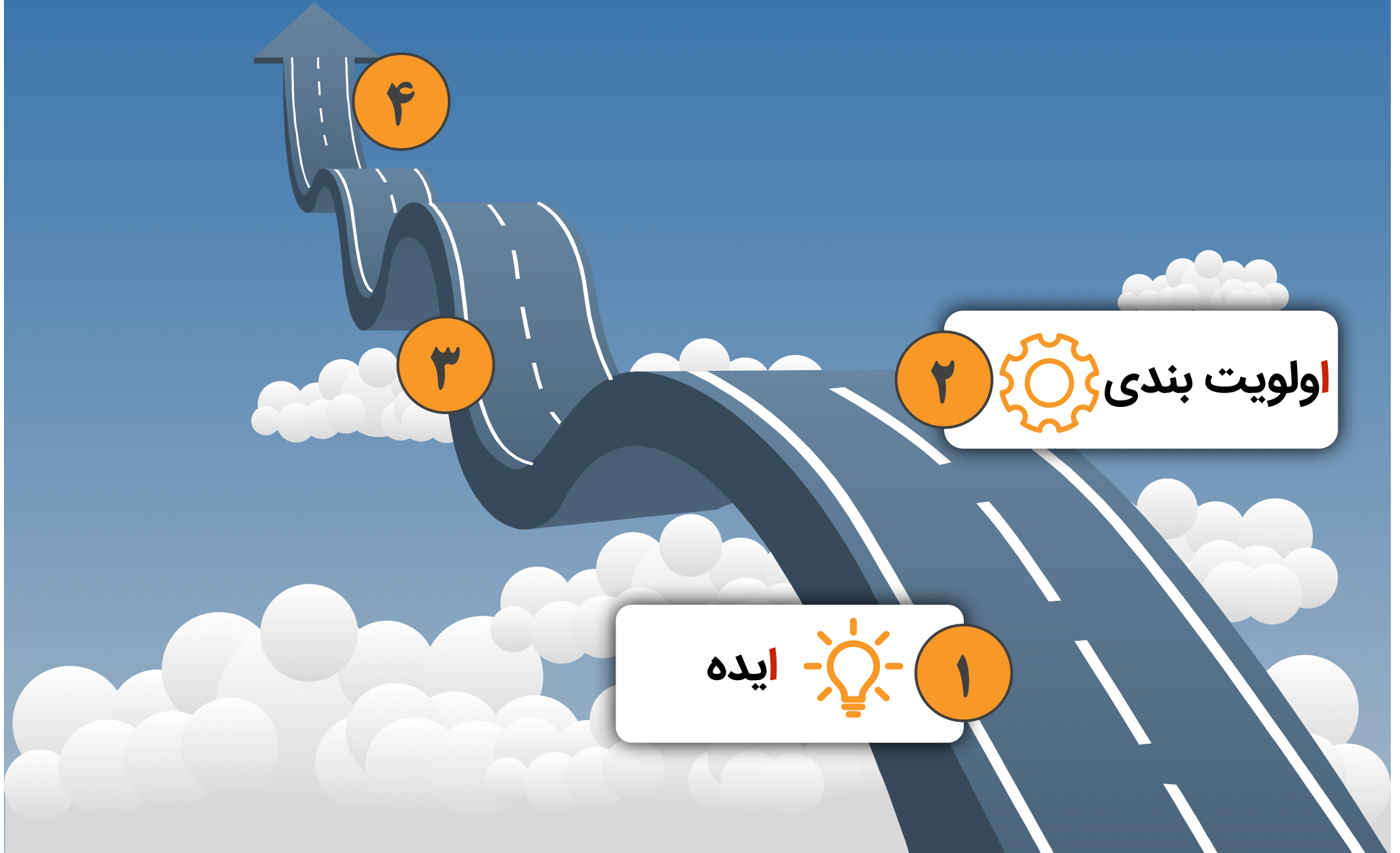


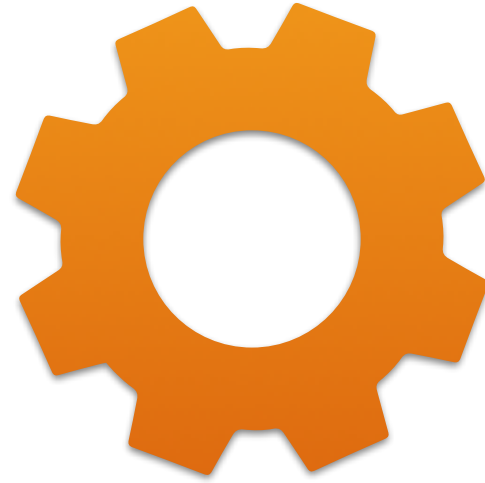
هدف فقط بدبختی و تلاش خرکی نیست!



چطور امسال بیشترین
لذت و تفریح رو داشته
باشم؟

چهار گام از هدف گذاری تا موفقیت

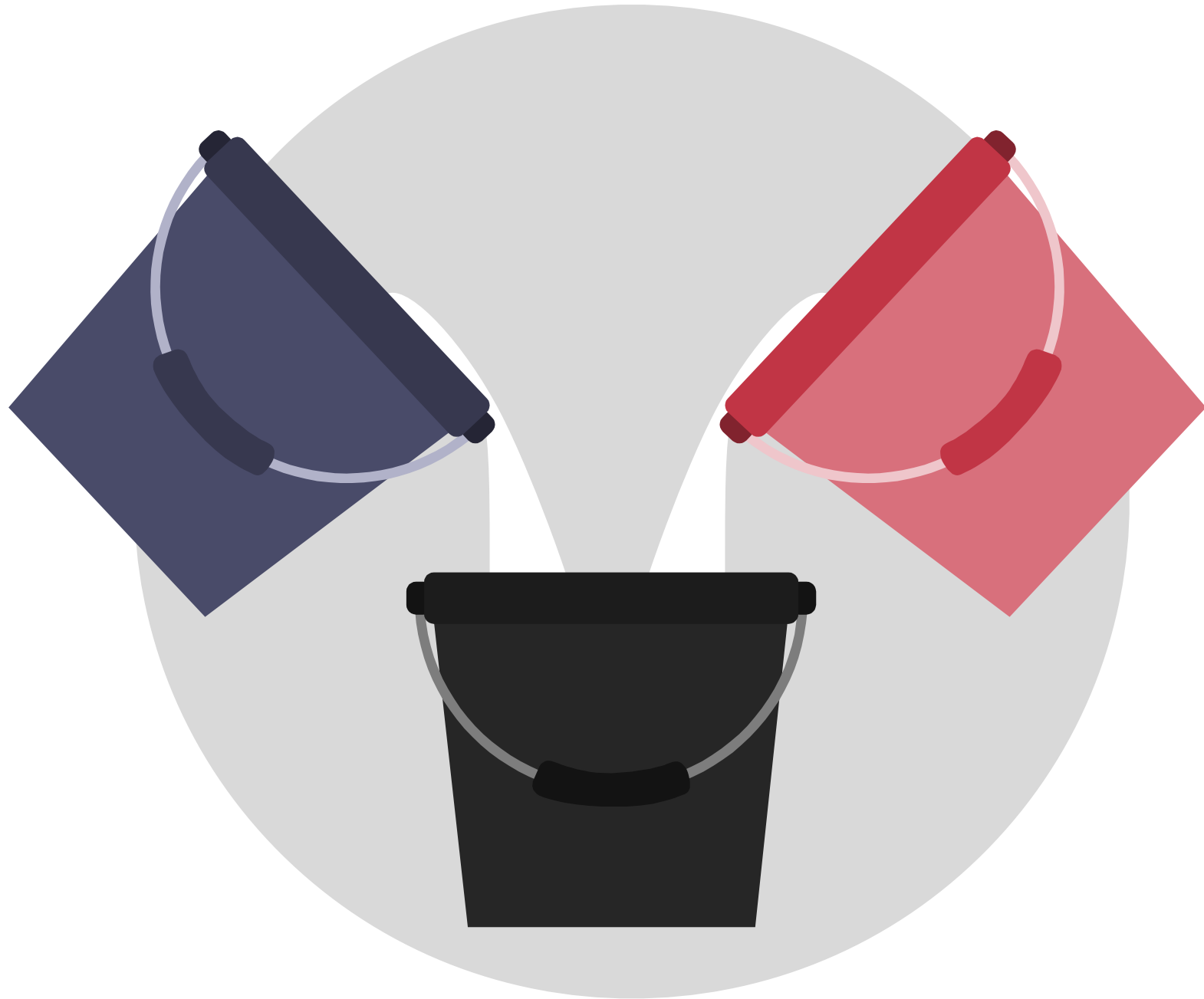




اولویت بندی



اهداف شبیه به هم رو به کاسه کنید!



حالا زمان بندی کنید!

۳ سال
بلند مدت

۱ سال
میان مدت

۹۰ روزه
کوتاه مدت

حالا اولویت بندی از ۱ تا ۱۰



چهار گام از هدف گذاری تا موفقیت



+1





آزمایشی



زمان دار

رشد دهنده

چالشی

قابل لمس

آزمایشی
اهداف

معنی دار

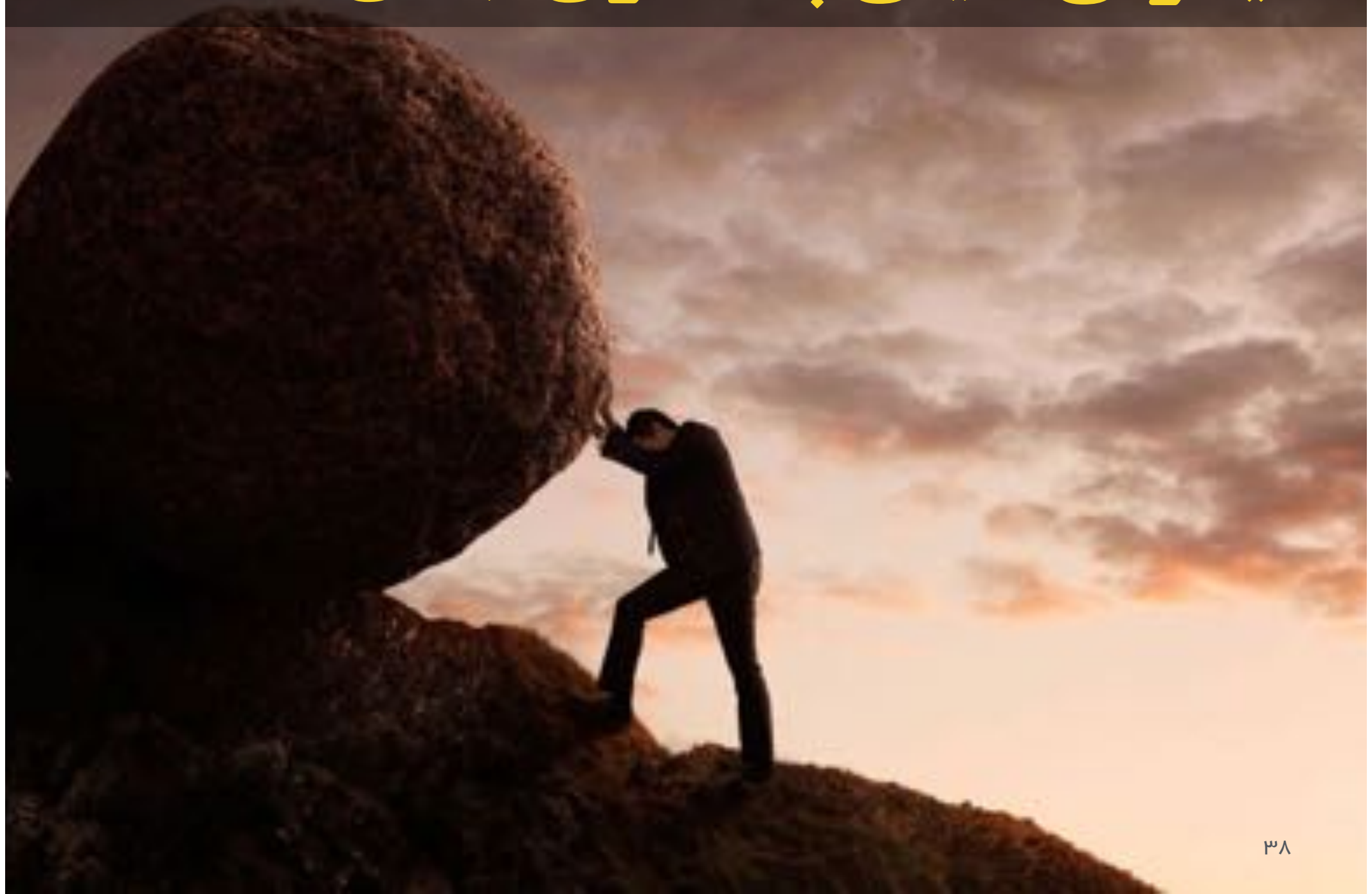
قبل از بالا رفتن از نردبان موفقیت...



فکر کنید به هدف رسیدید!

خب؟

میدونی خیلی پشتکاری جدی نیست؟!



سایر مهارت‌های موفقیت حرفه‌ای

ساخت عادت

قلبت برای هدف می تپه! هیجان داری؟



از کجا بفهمم توهم
نیست؟ (خب بعدش)

اگه به اندازه کافی اشتیاق داشته باشی نگران اجرائش نیستی!



زمان دار

رشد دهنده

چالشی

قابل لمس

آزمایشی
اهداف

معنی دار

منو از ناحیه امنم خارج می‌کنه؟

باعث می‌شه کمی بترسم؟

تلاش زیاد می‌خواد؟

موقع گفتنش می‌ترسم؟ (مثل غلبه به فوبیا)

در موردش تردید دارید؟

روش رسیدن رو دقیق نمی‌دونم؟

توقعم از خودم بالا میره؟

اگه هدف چالشی باشه،
همه ذهن رو درگیر
خودش می‌کنه!

زمان دار

رشد دهنده

چالشی

قابل لمس

آزمایشی
اهداف

معنی دار

شروع از آخر به اول

هر روز حتی یک قدم کوچک



۷

۱۵

۴۵ روز

۹۰ روز

۶ ماه

یک سال

اول به اندازه تلاش نتیجه نمی‌گیری
بعد به اندازه تلاش نتیجه نمی‌کنی...

سایر مهارت‌های موفقیت حرفه‌ای

برنامه ریزی

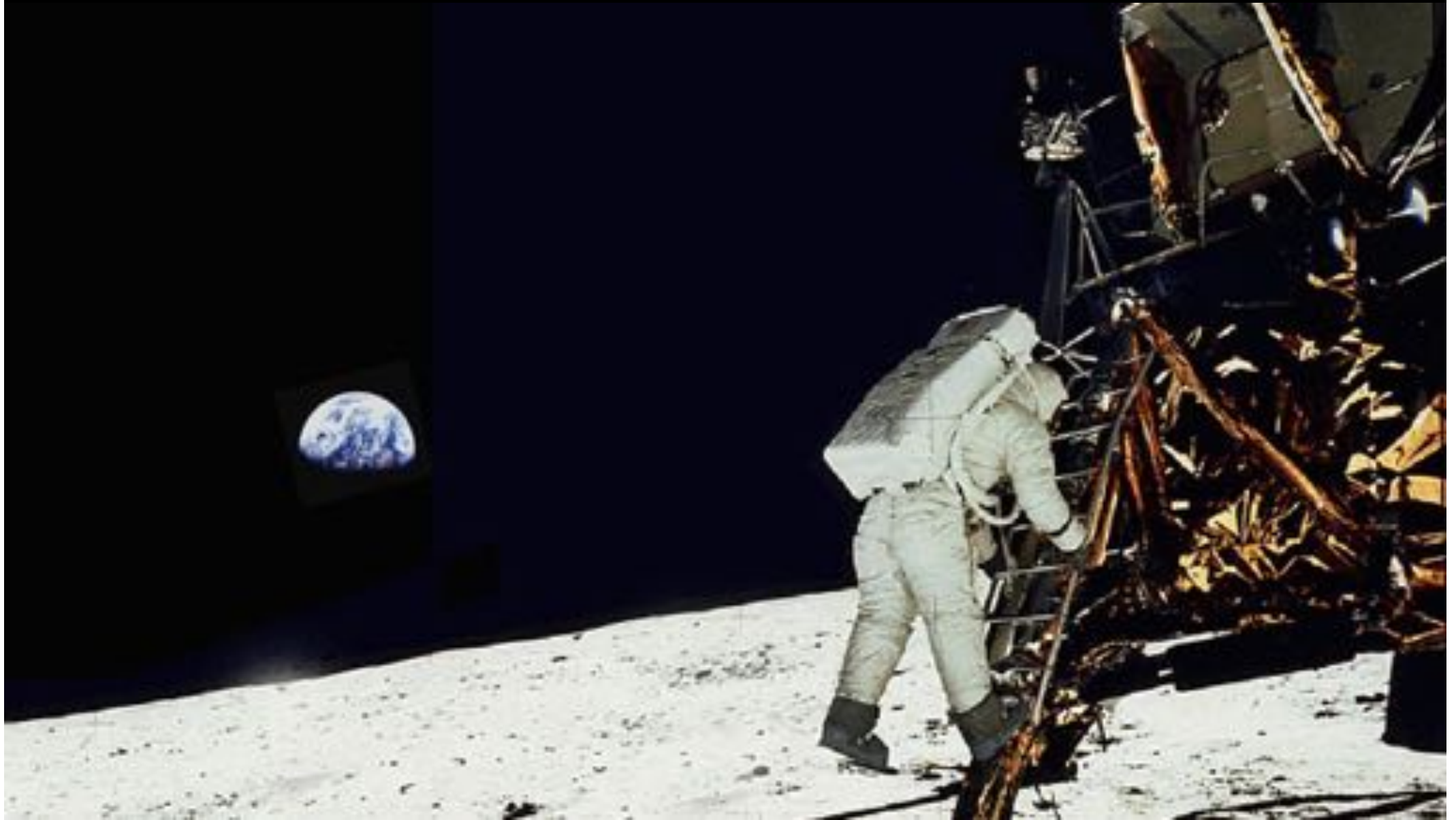
ساخت عادت

چرا می‌گم اهداف ۱۰ ساله
نذارید؟

۴۷ درصد شغل‌ها در دهه بعدی از بین می‌روند!



مستقیم نمی شه رفت ماه مستقیم نمی شه رفت خونه





ایشون رو میشناسید؟

خدا برای شما یه
نقشه داره...

Nick vujicic



ممکنه ۱۰ سال بعد، از هدف ۱۰ سال پیشتون جلو بزنید؟



خٲ چى كار كنيم؟



زمان دار

رشد دهنده

چالشی

قابل لمس

آزمایشی
اهداف

معنی دار

این هدف باعث رشد شخصیت من میشه؟

☑ من تبدیل به چه کسی خواهم شد؟

☑ چه چیزهایی رو باید براش یاد بگیرم؟

☑ چه عادت‌های رو باید در خودم بسازم؟

☑ چه ارتباط‌هایی باید ایجاد کنم؟



فکر کنم حالا متوجه شدید
چرا هیچوقت هدف ماشین
و خونه و ... نداشتیم.

زمان دار

رشد دهنده

چالشی

قابل لمس

آزمایشی
اهداف

معنی دار

اگہ ندونی

مغز چطور کار می کنه، چطوری
می خواد ازش نتیجه بگیری؟

Tony Buzan



قشنگ تصویر سازی کن!

☑ از چشم خودت

☑ با درگیری تمام حواس

☑ مثل یک فیلم کامل

☑ کلاژ درست کن

☑ فیلمش رو ببین

☑ برو و تجربه کن

هر چیزی دو بار خلق

میشه..

استفان کاوی...



تبدیل هدف از غیر مادی به مادی

✓ کلمات احساسی داره

✓ کوتاه و ساده

✓ شکرگزاری داره

✓ روی کاغذ! نه تایپ

✓ در زمان حال

✓ همین الان دارید

✓ جمله مثبت

✓ مشخص و واضح

من بابت شغل فوق العاده رضایت
بخشتم به عنوان مدیر منابع انسانی
که به من ماهانه ۱۵ میلیون تومان
می‌پردازد و فقط چهار روز کاری دارد
بسیار شکرگزارم (و جزئیات)

چى ياد گرفتيم؟



چهار گام از هدف گذاری تا موفقیت

۴ اقدام

۳ آزمایش

۲ اولویت بندی

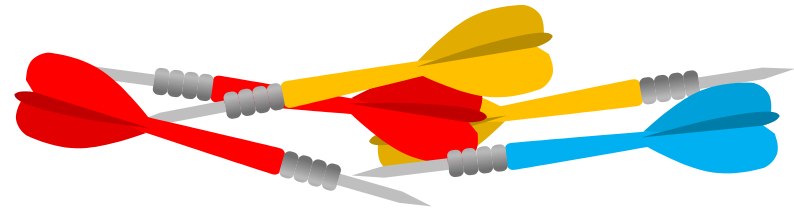
۱ ایده



اقدام



اگہ بہ ہدف نرسیدیم چی؟



اگر از اشتباهاتمان
عبرت بگیریم، شکست
نخواهیم خورد

Steve Jobs



سایر مهارت‌های موفقیت حرفه‌ای

یادگیری از اشتباهات

برنامه ریزی

ساخت عادت

چطوری انگیزه رو حفظ کنید؟

Tony Robbins



سایر مهارت‌های موفقیت حرفه‌ای

حفظ انگیزه

یادگیری از اشتباهات

برنامه ریزی

ساخت عادت

توی مسیر هدف بزرگ
حتماً مسخره خواهید شد
-برایان تریسی

سایر مهارت‌های موفقیت حرفه‌ای

☑ تعامل با دیگران (انسان‌های منفی و سخت)

☑ حفظ انگیزه

☑ یادگیری از اشتباهات

☑ برنامه ریزی

☑ ساخت عادت

اهمال کاری



سایر مهارت‌های موفقیت حرفه‌ای

- ✓ رفع اهمال کاری و قانون رویایی ۵ ثانیه
- ✓ تعامل با دیگران (انسان‌های منفی و سخت)
- ✓ حفظ انگیزه
- ✓ یادگیری از اشتباهات
- ✓ برنامه ریزی
- ✓ ساخت عادت

داشتن رسالت



سایر مهارت‌های موفقیت حرفه‌ای

- ☑ کشف رسالت فردی
- ☑ رفع اهمال کاری و قانون رویایی ۵ ثانیه
- ☑ تعامل با دیگران (انسان‌های منفی و سخت)
- ☑ حفظ انگیزه
- ☑ یادگیری از اشتباهات
- ☑ برنامه ریزی
- ☑ ساخت عادت

مدیریت بازدهی و عملکرد



سایر مهارت‌های موفقیت حرفه‌ای

- ☑ بازدهی و عملکرد حرفه‌ای
- ☑ کشف رسالت فردی
- ☑ رفع اهمال کاری و قانون رویایی ۵ ثانیه
- ☑ تعامل با دیگران (انسان‌های منفی و سخت)
- ☑ حفظ انگیزه
- ☑ یادگیری از اشتباهات
- ☑ برنامه ریزی
- ☑ ساخت عادت

مدیریت ذهن و ذهن آگاهی



سایر مهارت‌های موفقیت حرفه‌ای

- ☑ مدیریت ذهن و ذهن آگاهی
- ☑ بازدهی و عملکرد حرفه‌ای
- ☑ کشف رسالت فردی
- ☑ رفع اهمال کاری و قانون رویایی ۵ ثانیه
- ☑ تعامل با دیگران (انسان‌های منفی و سخت)
- ☑ حفظ انگیزه
- ☑ یادگیری از اشتباهات
- ☑ برنامه ریزی
- ☑ ساخت عادت

فعالیت‌های بدنی اصولی



سایر مهارت‌های موفقیت حرفه‌ای

☑ فعالیت بدنی اصولی (ورزش)

☑ مدیریت ذهن و ذهن آگاهی

☑ بازدهی و عملکرد حرفه‌ای

☑ کشف رسالت فردی

☑ اهمال کاری و قانون ۵ ثانیه

☑ تعامل با دیگران

☑ حفظ انگیزه

☑ یادگیری از اشتباهات

☑ برنامه ریزی

☑ ساخت عادت

سایر مهارت‌های موفقیت حرفه‌ای

۱۱. بر نگشتن به زندگی روزمره!

۱۲. روتین‌های صبح گاهی

۱۳. مدیریت تکنولوژی

۱۴. سرمایه‌های روانشناختی

۱۵. تمرکز

۱۶. تاب آوری

۱۷. حل مساله

۱۸. تصمیم گیری

۱۹. عملگرایی

۲۰. سبک زندگی

۲۱. برنامه تغذیه

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

۲۱ دوره جامع در پکیج رویایی حرفه‌ای!

دوره ۲۱ x هزار تومان = ~~۴۲۰,۰۰۰~~

~~۲,۱۰۰,۰۰۰~~

۱,۳۰۰,۰۰۰

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

