

کارگاه مهندسی ذهن (NLP) از تاریخ ۹۴/۵/۳ تا ۹۴/۵/۸ در ۶ جلسه ۹۰ دقیقه ای ویژه کارکنان محترم مؤسسه با مدیریت مرکز مشاوره دانشجویی برگزار گردید. استاد حقیقی منش از روانشناسان دانشگاه پیام نور در این کارگاه، عناوینی را به شرح زیر مورد بحث و بررسی قرار دادند.

۱ - هدف یابی و طراحی اهداف در زندگی: که با هدف نویسی بلند مدت و میان مدت و کوتاه مدت و با آگاهی از معیارهای گزینش آنها و همچنین با تقویت منابع رسیدن به اهداف در بازه زمانی مورد نیاز امکان پذیر است.

۲ - ارتباط مؤثر با دیگران: که هدف آن انتقال و هدایت خوبی ها به دیگران است و پاداش آن شناخت بهتر افراد و برآوردن بیشتر خواسته های ما و دیگران می باشد. در این رابطه روش های انتقال اطلاعات با توجه به ویژگی های فردی افراد مختلف، آموزش داده شد.

۳ - آگاهی از تفاوت های زن و مرد که برای برقراری ارتباط مؤثر، مخصوصاً در روابط زناشویی، به آن نیاز مندیم. اطلاع از نیازهای درونی آقایان و خانم ها کمک بسیار مؤثری در بهبود این روابط دارد. حفظ اقتدار مردها - قدردانی و تشکر از آنان - اعتماد - مورد پذیرش قرار گرفتن - عدم امر و نهی کردن به آقایان از مواردی هستند که خانم ها باید بدانند. و درک احساسات و مشکلات زنان - توجه به خواسته ها و نیازهای آنان - صمیمیت - نیاز شدید خانم ها به صحبت کردن و شنیدن آنها توسط آقایان با توجه کامل و با ارتباط چشمی - دادن اعتبار و ارزشمندی به آنان از مواردی هستند که آقایان باید توجه داشته باشند.

۴ - چگونه تغییر کنیم: که ابتدا باید به طبقه بندی ارزشها بپردازیم و ترتیب اهمیت آنها را بدانیم و با توجه به مراحل تغییر از الگوهای ترک عادات بد استفاده کنیم. در روند تغییر به موانعی مانند جهل، تعصب، لجاجت، ترس و پاداشهای کاذب برمی خوریم که با توجه به طبقه بندی کردن ارزشها می توانیم از این موانع عبور کنیم.

لازم به توضیح است که برگزاری این کارگاه مورد رضایت و خشنودی زیاد کارکنان محترم قرار گرفت و ضمن تشکر، خواستار ادامه آن در کارگاههای بعدی شدند. گزارش تصویری و نمودار نظرسنجی به شرح زیر:



