



| فرم شماره ۱: طرح دوره | | |
|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| عنوان دوره: مدیریت زمان | | گروه هدف: کلیه کارکنان |
| اهداف آموزش: | | |
| ۱- درک مفهوم شخصیت و تربیتی که زمان برایش ارزشمند است. | | |
| ۲- نگرش و مهارت‌های نرم منتهی به مدیریت زمان | | |
| ۳- تکنیک‌های متنوع مدیریت زمان | | |
| ردیف | پیمانه‌های آموزشی | زمان (ساعت) |
| ۱ | شخصیت چیست؟ چگونه شکل میگیرد؟ چه ویژگی‌هایی دارد؟ | ۱ |
| ۲ | نقش تربیت و خودآموزی منتهی به ساختن یک شخصیت توسعه یافته چیست؟ نمونه‌ها و مواردی که باید روی یک شخصیت حساس به زمان کار کنیم، چیست؟ | ۱ |
| ۳ | اخلاق و رفتار حرفه‌ای چیست؟ در محل کار، چگونه آدم حرفه‌ای باشیم؟ | ۱ |
| ۴ | مدل ذهنی چیست؟ مدل ذهنی توسعه‌یافته چه ویژگی‌هایی دارد؟ چه کمکی به ما میکند؟ | ۱ |
| ۵ | معنا و مفهوم تمرکز و توجه چیست؟ چگونه تمرکز و توجه تقویت میشود؟ اوج (flow) ، این تجربه‌ی خوشی را چگونه در زندگی جاری کنیم؟ | ۱ |
| ۶ | لحظه‌ی اکنون چیست؟ چگونه در لحظه اکنون بمانیم و زندگی کنیم؟ | ۱ |
| ۷ | نگاه بلند مدت یا کوتاه مدت؟ چگونه برنامه‌ریزی فردی و کاری داشته باشیم؟ | ۱ |
| ۸ | تکنیک‌ها و روش‌های مدیریت زمان برای یک شخصیت حساس به زمان کدام است؟ | ۱ |
| جمع ساعات آموزش: ۸ | | نظری: |
| | | عملی: |

شرایط اجرایی

| | | | |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| نوع آموزش: | عمومی <input checked="" type="checkbox"/> | تخصصی شغلی مشترک <input type="checkbox"/> | تخصصی شغلی <input type="checkbox"/> |
| روش اجرا: | کارگاه <input checked="" type="checkbox"/> | سمینار <input type="checkbox"/> | دوره حضوری <input checked="" type="checkbox"/> دوره غیرحضوری (e-Learning) <input type="checkbox"/> |
| روش ارزشیابی: | آزمون کتبی <input type="checkbox"/> | کار عملی <input type="checkbox"/> | |
| تجهیزات مورد نیاز: | ویدئو پروژکتور <input checked="" type="checkbox"/> وایت‌برد <input checked="" type="checkbox"/> کامپیوتر <input checked="" type="checkbox"/> سایر: <input type="checkbox"/> | | |

منابع و مراجع

| ردیف | عنوان | نام مولف | انتشارات | سال انتشار | توضیحات |
|------|----------|---------------------------------------|-----------------|------------|---------|
| ۱ | اثر مرکب | دارن هاردی/لطیف احمدپور و میلاد حیدری | شریف | 1396 | |
| ۲ | تمرکز | دانیل گلمن/حمیدرضا بلوچ | پندار تابان | 1396 | |
| ۳ | کار عمیق | کل نیوپورت/ابراهیم نقییزاده مشایخ | نشر اقتصاد فردا | 1397 | |



| | | | | | |
|--|------|---------------|-------------------------------------|------------------------------------------|----|
| | 1391 | شورآفرین | دکتر شروین وکیلی | درباره ی زمان | ۴ |
| | 1396 | کتابسرای بیان | برایان تریسی / | مدیریت زمان | ۵ |
| | 1397 | درنا قلم | ست گادین /محمد خضرزاده | شیب | ۶ |
| | 97 | نشر شورآفرین | میهای چیکسنت میهای / رضا علوی | تجربهای اوج | ۷ |
| | 1395 | مازیار | نیکلاس کار / امیرسپهرام | کم عمقها، اینترنت با مغز ما چه میکند؟ | ۸ |
| | 1396 | مهرسا | حامد اختیاری-تارا رضاپور | باشگاه مغز، توجه و تمرکز | ۹ |
| | 1397 | بیان | ریچارد کچ / علی رمضانی | قانون / 80 | ۱۰ |
| | 1391 | سایه سخن | ویلیام گلسر/علی صاحبی | تئوری انتخاب | ۱۱ |