



فرم شماره ۱: طرح دوره		
عنوان دوره: راز شادمانی		گروه هدف: کلیه کارکنان
اهداف آموزش:		
۱- افزایش میزان رضایت و پذیرش		
۲- افزایش احساس شادمانی درونی		
ردیف	پیمانه های آموزشی	زمان (ساعت)
۱	روشن سازی ابعاد	
۲	آگاهی از افکار، احساسات و رفتارها	
۳	زیستن در زمان حال	
۴	شناخت خود	
۵	اندیشیدن به جای قضاوت کردن	
۶	درک از خود، خالق، خلق، خلقت	
۷	مقابله با موانع و محدودیت ها	
۸	اهداف و برنامه ها	
۹	نتایج	
۱۰	یقین	
جمع ساعات آموزش: ۴		نظری: ۳
		عملی: ۱

شرایط اجرایی

<input type="checkbox"/> عمومی	<input type="checkbox"/> تخصصی شغلی مشترک	<input type="checkbox"/> تخصصی شغلی
<input type="checkbox"/> کارگاه	<input type="checkbox"/> سمینار	<input type="checkbox"/> دوره حضوری
<input type="checkbox"/> دوره غیرحضوری (e-Learning)	<input type="checkbox"/> کار عملی	<input type="checkbox"/> آزمون کتبی
<input type="checkbox"/> ویدئو پروژکتور	<input type="checkbox"/> وایت برد	<input type="checkbox"/> کامپیوتر
سایر: _____		

منابع و مراجع

ردیف	عنوان	نام مولف	انتشارات	سال انتشار	توضیحات
۱	روانشناسی شادی	نویسندگان: مایکل آرگایل - مهرداد کلانتری مترجمین: مسعود انارکی - فاطمه بهرامی - حسین پالاهنگ - حمید طاهر نشاط دوست - مسعود گوهری	جهاد دانشگاهی (دانشگاه اصفهان)	۱۳۸۳	
۲					
۳					
۴					