



کارگاه های آموزشی و دوره های

روانشناسی صنعتی و سازمانی

۱- کارگاه آموزشی کنترل خشم، اضطراب و افسردگی در کارمندان، مدیران و مالکان کسب و کار

دوره ۲ روزه روزی ۴ ساعت مجموع ۸ ساعت - هزینه کلی دوره ۵,۵۰۰,۰۰۰ تومان - تعداد افراد شرکت کننده - ۱۵ نفر
دوره ۲ روزه روزی ۴ ساعت مجموع ۸ ساعت - هزینه کلی دوره ۶,۵۰۰,۰۰۰ تومان - تعداد افراد شرکت کننده - ۱۰ نفر
طول دوره آموزشی بصورت آنلاین، پکیج پادکست آماده، ۱۰ ساعت - هر فرد ۲,۸۰۰,۰۰۰ میلیون تومان

۲- کارگاه آموزشی و مشاوره اضطراب انواع فوبی و پنیک وحشت زدگی بی قراری

دوره ۲ روزه روزی ۴ ساعت مجموع ۸ ساعت - هزینه کلی دوره ۵,۵۰۰,۰۰۰ تومان - تعداد افراد شرکت کننده - ۱۵ نفر
دوره ۲ روزه روزی ۴ ساعت مجموع ۸ ساعت - هزینه کلی دوره ۶,۵۰۰,۰۰۰ تومان - تعداد افراد شرکت کننده - ۱۰ نفر
طول دوره آموزشی بصورت آنلاین، پکیج پادکست آماده، ۱۰ ساعت - هر فرد ۲,۸۰۰,۰۰۰ میلیون تومان

۳- کارگاه آموزشی و مشاوره رفتار سازمانی

صمیمیت بین فردی مهارت نگفتن منصفانه مهارت مدیریت خود مهارت مسولیت پذیری
دوره ۲ روزه روزی ۴ ساعت مجموع ۸ ساعت - هزینه کلی دوره ۵,۵۰۰,۰۰۰ تومان - تعداد افراد شرکت کننده - ۱۵ نفر
دوره ۲ روزه روزی ۴ ساعت مجموع ۸ ساعت - هزینه کلی دوره ۶,۵۰۰,۰۰۰ تومان - تعداد افراد شرکت کننده - ۱۰ نفر
طول دوره آموزشی بصورت آنلاین، پکیج پادکست آماده، ۱۰ ساعت - هر فرد ۲,۸۰۰,۰۰۰ میلیون تومان

کنترل رفتار کارکنان

پیش‌بینی

ابعاد رفتار سازمانی عبارت اند از:

- بُعد فردی
- جنبه گروهی
- بُعد سازمانی

عوامل تاثیر گذار در روابط سازمانی

- رضایت شغلی
- تعهد سازمانی
- انگیزه فرد
- ارتباط با همکاران و مدیران
- سازگاری با محیط کاری
- استرس کاری
- شادی در محیط کار و خوشحالی کارکنان





۵- کارگاه توسعه فردی برای مدیران و سرپرستان یا کلیه پرسنل

۱. خودآگاهی - تست علاقه شغلی و تیپ شخصیتی
 ۲. تفکر نقاد - Critical Thinking
 ۳. تصمیم گیری - Decision Making
 ۴. مهارتهای ارتباط - Communication Skills - Soft Skill
 ۵. حل مسئله - Problem Solving
 ۶. همدلی، همدردی، بیتفاوتی Sympathy Empathy Apathy
 ۷. مدیریت عادات - Habit Management
 ۸. مهارت یادگیری و تمرکز، فرصت یادگیری و ارتقا شغلی Learning Opportunity and Career Advancement
- دوره ۲ روزه روزی ۴ ساعت مجموع ۸ ساعت - هزینه کلی دوره ۵,۵۰۰,۰۰۰ تومان - تعداد افراد شرکت کننده - ۱۵ نفر
دوره ۲ روزه روزی ۴ ساعت مجموع ۸ ساعت - هزینه کلی دوره ۶,۵۰۰,۰۰۰ تومان - تعداد افراد شرکت کننده - ۱۰ نفر

خشم مدیران و کارمندان

۱. مقدمه، آشنایی با دوره و اهداف آن
۲. اهمیت مدیریت خشم، اضطراب و افسردگی
۳. خشم، تعریف خشم، انواع خشم، افسانه ها و ذهنیت های اشتباه درباره خشم، منابع اصلی تولید خشم
۴. خشم هیجانی و تکانه های مدیران و سرپرستان
۵. منابع اصلی تولید خشم
۶. اهمیت مدیریت خشم، اضطراب و افسردگی
۷. شناسایی عوامل محرک خشم
۸. تغییر نگرش نسبت به خشم
۹. تمرین تکنیک های مدیریت خشم
۱۰. راهکارهای کنترل خشم

اضطراب مدیران و کارمندان

۱. تعریف اضطراب، انواع اضطراب، اختلالات اضطرابی
۲. اختلالات اضطرابی
۳. راهکارهای کنترل اضطراب
۴. شناسایی عوامل محرک اضطراب
۵. تغییر نگرش نسبت به اضطراب
۶. تمرین تکنیک های مدیریت اضطراب
۷. راهکارهای کنترل اضطراب



افسردگی شغلی برای مدیران و کارمندان

۱. تعریف افسردگی، انواع افسردگی
۲. راهکارهای کنترل افسردگی
۳. درمان دارویی
۴. درمان روان درمانی
۵. تغییر سبک زندگی
۶. تعادل کار و زندگی

کارگاه همکاری تیمی و تیم سازی Team Building

حضور روانشناس و مشاور کسب و کار (شرکت و گروه مشاورین)

۱. تعریف تیم سازی و کار تیمی
۲. اهمیت کار تیمی
۳. فعالیت‌های تیم‌سازی در فضای داخلی
۴. تعیین رفتار
۵. بازی سازی و گیمیفیکیشن
۶. خاطرات موفقیت مشترک
۷. موفقیت و تشویق های تیمی - دویار حافظه مشترک
۸. بازی و تفریحات تیمی

مبالغ و کارگاه های قابل ارائه به دو صورت می باشد:

۱- حضور تیم روانشناسی (روانشناسی صنعتی سازمانی)

۲- حضور تیم روانشناسی (روانشناسی سازمانی) + به علاوه مدیر شرکت رسمی مشاوره کسب و کار با مجوز

مشاوره تجاری (حضور ترکیبی دو تیم از شرکت مشاور کسب و کار و تیم مشاورین روانشناسی) قیمت ها و ساعات کارگاه دو برابر

خواهد بود که نیاز به استعلام و امکان سنجی و مشاوره تلفنی اولیه (۶۰ دقیقه ای) به مبلغ ۸۵۰,۰۰۰ تومان قبل از ثبت نام دارد.

تاریخ: فروردین ۱۴۰۳

