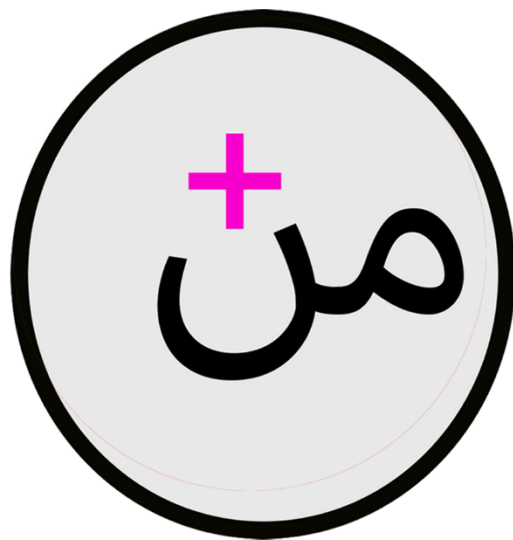


من مثبت





هدف

قدر دائم برای


آموزش ها را مناسب خود کن



- اینجانب به خودم قول و تعهد می دهم که حد اکثر توجه را در این جلسه داشته باشم و عوامل حواس پرتی را کم نمایم و هر اقدام که لازم باشد را برای هدفم اجرا می کنم.

هدف چی است؟

• چیزیکه برای رسیدنش کاری انجام بدیم و به اندازه کافی پیچیده است.





فایده های هدفگذاری

• زود شکست می خوریم

• سلامت جسمانی

• رضایت از زنده گی

• احتمال موفقیت

• قطع شدن حرف مردم

•

پس چرا؟

ترس از شکست

شکست خوردیم

بلد نیستیم

مهم نیست





تمرکز را کجا بگذاریم؟
چانس ما با هدف زیاد همیشه

سیستم هدف گذاری



ایڈہا



بارش فکری



قلم و کاغذ

تایم مشخص

نوشتن همه

با تمرکز
کامل

بدون قضاوت

تعداد مهم
نست

ایده یابی

تفکر پراکنده

تفکر متمرکز

یافتن ارزو ها



- اگه یک چراغ جادو داشتم ...
- اگه یک سال عمر داشتین
- اگه یک میلیارد پول داشتین
- اکه هیچ شکست نه می خوردین
- اگه کنهن سالی خودم را ملاقات کنم

از مشکلات شروع کنید



اولویت بندی

• بزرگترین مانع هدف



وقتی همه کارها اولویت مساوی دارند



- همه اهداف را لیست کنیم
- یک سال بعد به کدامش افتخار می کنیم؟
- کدامش مرا به شخصی که می خواهم میرساند؟
- کدامش باعث رشد و یادگیری بیشتری میشه؟

هر تصمیمی یک قیمت دارد



چی یادگرفتی و چه تصمیم گرفت ؟



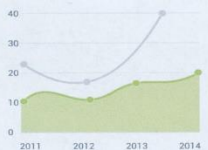
ارزیابی ایده

Morris Charts

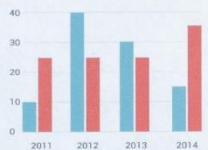
Line Chart



Area Chart



Bar Chart

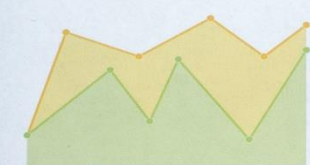


Donut Chart

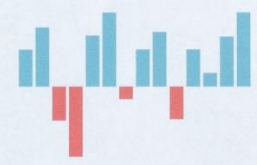


Sparkline Charts

Line Chart



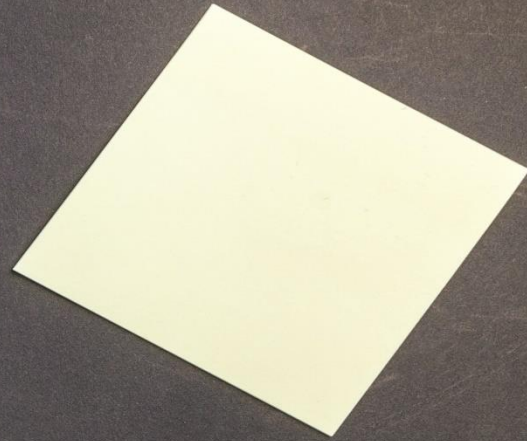
Bar Chart



Pie Chart



Easy Pie Charts



خوشت میاید



معنا دار است ؟



اگه نامریی بودم



چه سرویسی به دنیا میدید

1 NO POVERTY



2 ZERO HUNGER



3 GOOD HEALTH AND WELL-BEING



4 QUALITY EDUCATION



5 GENDER EQUALITY



6 CLEAN WATER AND SANITATION



7 AFFORDABLE AND CLEAN ENERGY



8 DECENT WORK AND ECONOMIC GROWTH



9 INDUSTRY, INNOVATION AND INFRASTRUCTURE



10 REDUCED INEQUALITIES



11 SUSTAINABLE CITIES AND COMMUNITIES



12 RESPONSIBLE CONSUMPTION AND PRODUCTION



13 CLIMATE ACTION



14 LIFE BELOW WATER



15 LIFE ON LAND



16 PEACE, JUSTICE AND STRONG INSTITUTIONS



17 PARTNERSHIPS FOR THE GOALS



سه سوال
چرا؟
چرا؟
چرا؟



برایت ضروری است؟



یک کاسه کن اهداف را



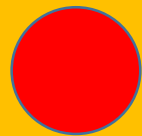
باعث رشد تو میشه ؟



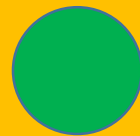
هدف



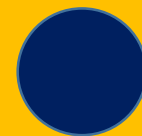
برنامه ریزی



قدم اول

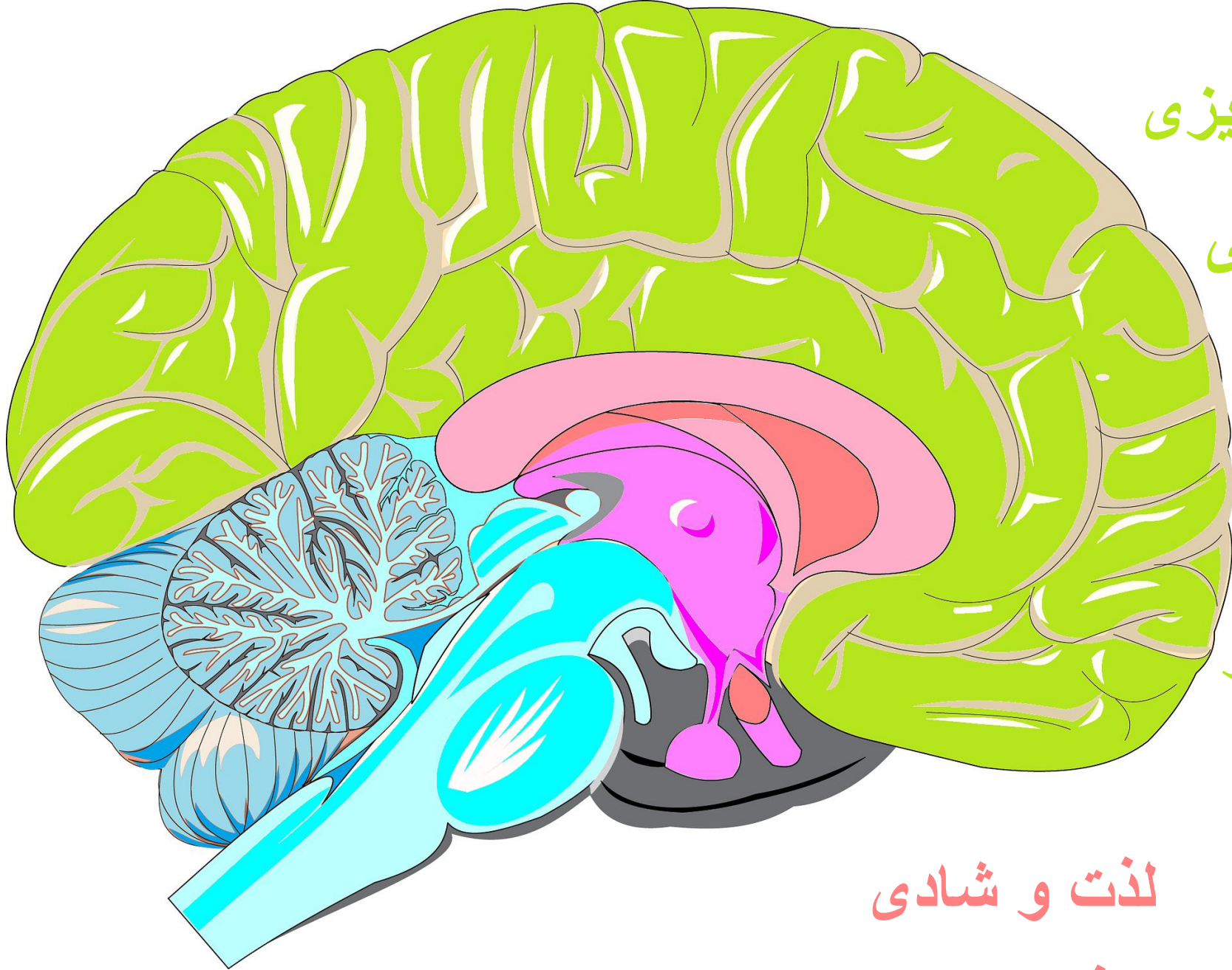


ادامه



ارزیابی

رسیدن



برنامه ریزی

تفکر منطقی

خلاقیت

تصمیم گیری

تمرین و تمرکز

لذت و شادی

دریافت احساس خوب

ادامه بقا و حفظ انرژی