



سرفصل دوره افزایش اعتماد بنفس

مدت	موضوعات مورد بحث	جلسه
۲۵ دقیقه	<ul style="list-style-type: none"> اعتماد به نفس چیه؟ توی دوره به چی می پردازیم 10 حوزه اعتماد به نفس چیه ؟ مثال هایی از 10 حوزه اعتماد به نفس یک خود ارزیابی ساده که شاید نیاز به چند روز تمرین داشته باشد 	جلسه ۱
۱۲ دقیقه	شناخت حوزه های هویتی که اعتماد بنفس تو را افزایش میدهد و اصلا به ذهنت هم نمیرسیده است.	جلسه ۲
۷ دقیقه	لذت و اعتماد بنفس در زندگی شخصی تو تا کنون	جلسه ۳
۹ دقیقه	زندگی مطلوب و آرمانی و زندگی کنونی تو <ul style="list-style-type: none"> چه هستی چه می خواهی باشی چرا نمی توانی باشی و چطور می توانی بشوی 	جلسه ۴



سرفصل دوره افزایش اعتماد بنفس

۱۱ دقیقه	<ul style="list-style-type: none"> • شناسایی موانع پیشرفت در افزایش اعتماد به نفس • بخش اول: کلمات محدود کننده چیستند؟ • چطور آن ها را شناسایی کنیم؟ • چطور آن ها را از بین ببریم؟ 	جلسه ۵
۱۴ دقیقه	<ul style="list-style-type: none"> • کنترل بر شرایط برای ظهور قدرت اعتماد به نفس • چطور، خودآگاهی + انعطاف پذیری کمک می کند تا اعتماد به نفس پیدا کنم؟ • چه طور به خودآگاهی و انعطاف پذیری برسیم؟ • این دو آیتم در کجا مطرح می شود؟ 	جلسه ۶
۹ دقیقه	<ul style="list-style-type: none"> • شروع اعتماد به نفس در اجتماع با یک قدم در کوچکترین اجتماع ممکن یعنی خانواده • تمرینی از خودآگاهی + انعطاف پذیری • به همراه یک اقدام خیلی سبز، برای بهبود شرایط • این آموزش نیاز به تمرین هفته قبل یعنی جلسه 6 دارد 	جلسه ۷
۹ دقیقه	<p>ماهی آب های گل آلود زندگی ات، خیلی وقت ها خوراک اعتماد به نفست بوده</p>	جلسه ۸



سرفصل دوره افزایش اعتماد بنفس

	<p>یه بسم الله بگو و برو تو دل غربت های زندگی ات و بین چه کاره بودی</p>	
۱۲ دقیقه	<ul style="list-style-type: none"> • مشغله برای اعتماد به نفس مضر است؟ • چطور کارهای روزانه را برای مدیریت اعتماد به نفس تنظیم کنیم 	جلسه ۹
۲۰ دقیقه	<p>چطور میزان اعتماد به نفس مان در حوزه های مختلف را بسنجیم</p>	جلسه ۱۰
۷ دقیقه	<p>از بین بردن موانع بیرونی درجه 1 اعتماد به نفس</p>	جلسه ۱۱
۷ دقیقه	<p>از بین بردن موانع بیرونی درجه 2 اعتماد به نفس</p>	جلسه ۱۲
۶ دقیقه	<p>برای تقویت اعتماد به نفس اینگونه گام به گام روی خودت کار کن</p>	جلسه ۱۳
۵ دقیقه	<p>برای تقویت اعتماد به نفس با این روش انگیزه پیدا کن</p>	جلسه ۱۴
۶ دقیقه	<p>از اسطوره ها انرژی بگیر و انگیزه کسب کن</p>	جلسه ۱۵
۵ دقیقه	<p>برای افزایش اعتماد به نفس با چه کسی رقابت کنم تا پیشرفت کنم ؟</p>	جلسه ۱۶





سرفصل دوره افزایش اعتماد بنفس

۱۹ دقیقه	گام نهایی برای افزایش اعتماد بنفس و موفقیت در تقویت مهارت ها	جلسه ۱۷
۱۵ دقیقه	پرورش احساس به منظور رسیدن به اعتماد به نفس بهتر در شعبه های مختلف زندگی	جلسه ۱۸
	درحال برگزاری و ضبط	جلسه ۱۹
	درحال برگزاری و ضبط	جلسه ۲۰
	درحال برگزاری و ضبط	جلسه ۲۱
	درحال برگزاری و ضبط	جلسه ۲۲
	درحال برگزاری و ضبط	جلسه ۲۳
	درحال برگزاری و ضبط	جلسه ۲۴
	درحال برگزاری و ضبط	جلسه ۲۵
	درحال برگزاری و ضبط	جلسه ۲۶
	درحال برگزاری و ضبط	جلسه ۲۷
	درحال برگزاری و ضبط	جلسه ۲۸
	درحال برگزاری و ضبط	جلسه ۲۹
	درحال برگزاری و ضبط	جلسه ۳۰
	درحال برگزاری و ضبط	جلسه ۳۱
	درحال برگزاری و ضبط	جلسه ۳۲
	درحال برگزاری و ضبط	جلسه ۳۳
	درحال برگزاری و ضبط	جلسه ۳۴





سرفصل دوره افزایش اعتماد بنفس

	درحال برگزاری و ضبط	جلسه ۳۵
	درحال برگزاری و ضبط	جلسه ۳۶
	درحال برگزاری و ضبط	جلسه ۳۷
	درحال برگزاری و ضبط	جلسه ۳۸
	درحال برگزاری و ضبط	جلسه ۳۹
	درحال برگزاری و ضبط	جلسه ۴۰

هزینه دوره اعتماد بنفس (من می توانم)، در تخفیف ویژه

شادزیستی ۱۵۰ هزار تومان
می باشد.

برای دریافت این دوره آموزشی
با ارسال پیام به شماره
۰۹۳۰۲۸۰۰۷۸ در تلگرام و یا واتس
اپ، پرداخت کارت به کارت و
امن تری داشته باشید.

