

نویسنده

بنام خداوند
نعمت

۲۰۲۶۹۹.

نقشه راه
نوسعه فردی

دکتر ندا مفاخری - دکتر شاهین مفاخری



انتشارات مدیران ایران زمین

سرشناسه: مفاخری، ندا، ۱۳۵۶ -
 عنوان و نام پدیدآور: نقشه راه توسعه فردی: راهنمایی اجرایی برای برنامه‌ریزی یکساله / ندا مفاخری، شاهین شاکری.
 مشخصات نشر: تهران: مدیران ایران زمین، ۱۳۹۷.
 مشخصات ظاهری: ۱۷۲ ص.: مصور(بخشی رنگی)، جدول(بخشی رنگی).
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۹۳۶۶-۲-۷
 وضعیت فهرست نویسی: فیا
 موضوع: موفقیت - برنامه‌ریزی
 موضوع: Success - Planning
 موضوع: راه و رسم زندگی - جنبه‌های روانشناسی
 موضوع: Conduct of life - Psychological aspects
 موضوع: موفقیت - جنبه‌های روان‌شناسی
 موضوع: Success - Psychological aspects
 موضوع: هدف و هدف‌گزینی (روان‌شناسی)
 موضوع: Goal Psychology
 موضوع: خودشناسی
 موضوع: Self-perception
 شماره اف‌ا: ده: شاکری، شاهین، ۱۳۶۱ -
 ۵۰ بند: ننگره: ۱۳۹۷ م/۸م/ BF۶۳۷
 رده: دیویی: ۱۵۸/۱
 شماره کتابشناسی ملی: ۵۵۸۵۵۸۳

نقشه راه توسعه فردی

نویسنده: ندا مفاخری - دکتر شاهین شاکری

۱۱۱ روی: فرید ایوانی

مجموعه: فرید ایوانی

چاپ: بیشگام

شمارگان: ۱۰۰۰

نوبت چاپ: اول

ناشر: انتشارات مدیران ایران زمین

تلفن مرکز پخش: ۰۲۱-۴۴۸۴۱۹۹۱

سفارش اینترنتی: www.modirbook.ir

پست الکترونیک: info@modiriran.ir

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۹۳۶۶-۲-۷

بها: ۲۹ هزار تومان

«کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است»

فهرست مطالب

- ۶ این کتاب چوب جادوی شماست، لطفاً آن را زمین نگذارید!
- ۷ بخش های اصلی این کتاب
- ۸ تعهدی به خودم

فصل اول: ترسیم موقعیت فعلی

- ۱۰ رویا و آرزو
- ۱۱ ارزش های اصلی من در زندگی
- ۱۴ باورها
- ۱۶ ترس ها
- ۱۷ SWOT
- ۲۰ تیپ شخصیتی من
- ۲۱ ارتباطات
- ۲۲ مسئولیت های ذهنی
- ۲۳ چرخه زندگی

فصل دوم: ترسیم موقعیت مطلوب

- ۲۶ هدف
- ۲۸ تبدیل رویا به هدف
- ۲۹ چک لیست نگارش هدف
- ۳۰ چرخه زندگی و اهداف شما
- ۳۱ خرد کردن اهداف
- ۳۲ اهداف و منابع
- ۳۳ اهداف و آموزش
- ۳۴ انگیزه
- ۳۷ منابع مطالعاتی و آموزشی
- ۴۱ ارتباطات
- ۴۳ SWOT
- ۴۵ جمع بندی اهداف
- ۵۳ مدیریت انرژی
- ۵۸ برنامه صبحگاهی
- ۵۹ برنامه ریزی شخصی
- ۶۲ ماتریس مدیریت زمان
- ۶۳ چرخه زندگی

فصل سوم: برنامه ریزی هفتگی

این کتاب چوب جادوی شماست، لطفاً آن را زمین نگذارید!

سلام و درود بر شما.
ما «ندا مفاخری و شاهین شاکری»، سالیان سال در نقش معلم و کوچ حرفه ای، برای هزاران نفر، آنچه آموخته ایم را به اشتراک گذاشته ایم. به صدها نفر کمک کرده ایم تا بدرخشند، بهترین های خودشان را کشف کنند و به سمت اهداف و آرزوهایشان پیش بروند.

در این کتاب اما نمی خواهیم معلمی کنیم! حتی نمی خواهیم کوچ باشیم. در این کتاب می خواهیم ابزارها، چک لیست ها، سوالات مهم و راهنماهای کوچکی که از میان صدها دوره ی آموزشی و کتاب به روز و عالی، یافته ایم را با شما به اشتراک بگذاریم.

باور داریم اگر از این کتاب به خوبی استفاده شود می تواند جادو کند! این کتاب می تواند چوب جادوی شما باشد و شما جادوگر اصلی باشید!

خوشحال می شویم که سال ۱۳۹۸ را به همراه این کتاب سپری کنید و هر کجا به نظرتان رسید که این کتاب برای سال های بعد احتیاج به ویرایش دارد، بازخورد با ارزش آن را به ما اطلاع دهید:

info@modiran.ir

۰۲۱ ۴۴۸۴۱۹۹۱

این کتاب، راهنمای یک سفر شخصی است؛ برای هر کدام از ما...

خود ما هم امسال می خواهیم به کمک این کتاب سال ۱۳۹۸ را سپری کنیم و سال بعد، حتماً تجربه شخصی خودمان را هم از این سفر با شما در میان خواهیم گذاشت.

این کتاب در واقع یک دفترچه شخصی اجرایی است.

برای اینکه دانسته هایمان را اجرایی کنیم؛
برای اینکه به عنوان کوچ و رهبر زندگی شخصی و حرفه ای، سال آینده را تبدیل به بهترین سال زندگی خود - تا الان - کنیم.
این دفترچه به ما کمک می کند دانسته هایمان را به کار گرفته و اجرایی کنیم.

این دفترچه استفاده‌ی کاربردی از آموزه‌هایی است که سالهای سال، با صرف هزینه زمانی و ریالی بسیار کسب کرده ایم. لطفاً از همین الان که این کتاب را در دست گرفته اید، شروع کنید ... سال دیگر در همچین روزی، می‌توانید به عقب نگاه کنید و در مورد اثر جادویی نوشتن و اجرایی کردن آموزه‌هایتان لبخند بزنید. لطفاً حتی اگر به این معجزه‌باور ندارید، امتحانش کنید ...

فصول اصلی این کتاب:

- این کتاب یک نقشه راه به سمت موفقیت است.
- در فصل این، موقعیت فعلی و موجودمان را ترسیم می‌کنیم.
- در فصل دوم، موقعیتی که مطلوب ما هست را مشخص می‌کنیم.
- و کارهایی که برای رسیدن به موقعیت مطلوب در نظر گرفته ایم را در فصل سوم و در جابجایی بنابر ریزی هفتگی، ثبت می‌کنیم.
- ضمن اینکه هر هفته، ارزیابی‌های شخصی را هم خواهیم داشت.
- پس اگر قصد ندارید که به سمت‌های مشخص و دوست‌داشتنی حرکت کنید، این کتاب برای شما هیچ سودی ندارد. خواهش می‌کنم لطف کنید و این کتاب را به دوست دیگری که نیاز دارد رسیدن به موفقیت، مصمم است، هدیه دهید. پس از رسیدن به موفقیت، تماماً قدردان شما خواهد شد.

بخش‌های اصلی این کتاب:

- تعهد من
- رویای من
- ارزش‌های من
- باورهای من
- ترس‌های من
- ماتریس SWOT شخصی

• آزمونی برای شناخت بهتر از خودم

• ارتباطات

• مشغولیت های ذهنی

• چرخه زندگی

• مدیریت زمان

• مدیریت انرژی

تعهدی به خودم:

من، شخصاً و به شکل کامل، مسئولیت رهبری زندگی شخصی و حرفه ای ام بر عهده می گیرم. از این کتاب به عنوان دفترچه راهنمای توسعه فردی و حرفه ای ام در سال ۱۳۹۸، برای تبدیل کردن این سال به بهترین سال زندگی ام تا الان، کمک می کنم.

این دفترچه به من کمک می کند تا بدانم اکنون کجا هستم، به کجا می خواهم بروم و چطور با سرعت مناسب و مناسب به سمت آنجایی که می خواهم، حرکت کنم.

بنابراین من، متعهد می شوم که این راهنمای شخصی را در تمام طول سال ۱۳۹۸ مد نظر داشته باشم و برای اجرایی کردن دانسته هایم به عنوان یک دفترچه کاملاً شخصی برایم، از آن استفاده کنم.

تمام مسئولیت این سفر با من است و من آماده ام که این سفر هیجان انگیز را شروع کنم.

موفقیت من، فقط و فقط، توسط خود من رقم خواهد خورد و من می خواهم در سال ۹۸، موفق تر از پیش عمل کنم.

برای این سفر نیاز دارم که کوله بارم را پر کنم از: اعتماد به نفس، برنامه ریزی، تعادل، خود آگاهی، آمادگی تغییر، انگیزه و ...
من، برای سفر موفقیت، آماده ام!

نام و نام خانوادگی

تاریخ: