

آشنایی با خانه تعالی تهران

"شما عالی‌ترین هستید، اگر مومن باشید"

- قرآن کریم/ آل عمران/ ۱۳۹

«تعالی، نهایت رشد یک انسان و حرکت مداوم به سمت بهترین‌هاست»

۱. معرفی خانه تعالی تهران

خانه تعالی تهران دپارتمان آموزشی انتشارات آینده‌پژوه است که فعالیت خود را در زمینه برگزاری دوره‌های آموزشی از سال ۱۴۰۰ آغاز کرده است.

مدیر خانه تعالی تهران و منتور ارشد دوره‌های آموزشی، خانم مرضیه فخرایی، پژوهشگر، نویسنده و مدیر مسؤول انتشارات آینده‌پژوه است که بیش از بیست سال سابقه پژوهش و نگارش در حوزه آینده‌پژوهی، مدیریت و تعالی را دارد و به عنوان عضو هیأت علمی اندیشکده آصف، نخستین کسی است که با گذراندن دوره‌های تعالی فردی و تربیت منتور، مدرک رسمی منتورینگ خود را از مؤسسه آموزشی راه‌آوران رشد دریافت کرده است.

انتشارات آینده‌پژوه، نخستین و بزرگترین انتشارات مستقل تخصصی در حوزه آینده‌پژوهی و تعالی در کشور است که فعالیت خود را با مجوز وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی از سال ۱۳۸۹ آغاز کرده و تاکنون ۱۳۰ عنوان کتاب را در این حوزه‌ها منتشر کرده است.

خانه تعالی تهران و انتشارات آینده‌پژوه، با اندیشکده آصف و مؤسسه آموزشی راه‌آوران رشد مشهد، در تولید و انتشار مطالب جدید در زمینه تعالی و آینده‌پژوهی همکاری مستمر دارد. در دوره‌های تعالی تهران از رویکرد نوین آموزش تعالی‌بخش (منتورینگ) استفاده می‌شود.

۲. دوره‌های آموزشی خانه تعالی تهران

(الف) دوره بلندمدت (سه تا شش ماهه)

۱. دوره تعالی فردی

(ب) کارگاه‌ها و دوره‌های کوتاه‌مدت: (یک روز تا یک هفته)

۱. دوره اصول و مبانی آینده‌پژوهی

۲. دوره روش‌های آینده‌پژوهی

۳. دوره تدوین چشم‌انداز فردی

۴. دوره آینده‌نگاری راهبردی در کسب‌وکارهای کوچک

۵. دوره کشف و بازآفرینی ذهن

۶. دوره کتاب‌نویسی

تعریف و سرفصل دوره‌های آموزشی

الف. دوره بلندمدت (سه تا ۶ ماهه)

دوره تعالی فردی (Personal Excellence Course)

کشف و بازآفرینی خویش

مقصد نهایی دوره

مقصد نهایی این دوره، کمک به انسان‌ها برای یافتن بهترین مسیر رشد فردی یا همان مسیر تعالی فردی در زندگی و تبدیل شدن به انسان‌هایی تعالی‌جوست. انسان‌های تعالی‌جو افرادی با سلامت روانی بالا، شاد، هدفمند، با انگیزه، دارای عزت‌نفس/اعتماد به نفس بالا، انعطاف‌پذیر، اخلاقی، توانمند، برخوردار از مهارت‌های طلایی کار و زندگی، هستند که در مسیر زندگی خود به موفقیت‌هایی متناسب با استعدادهای خود دست می‌یابند.

مخاطبان این دوره دانشجویان، دانش‌آموزان دوره متوسطه، کارمندان و همه جوانان علاقه‌مند به موفقیت و رشد هستند.

هدف‌های دوره

این دوره با اهداف زیر برگزار می‌شود:

۱. افزایش عزت‌نفس و اعتماد به نفس
۲. شناسایی و پرورش قابلیت‌های درونی افراد، به‌ویژه هوش‌ها و استعداد‌های آنان
۳. کشف و بازآفرینی ذهن
۴. کشف چشم‌انداز، مأموریت و ارزش‌ها
۵. دستیابی به موفقیت‌های برجسته در کار و زندگی

در این دوره، افراد به سطح بالایی از "عزت‌نفس" و "اعتماد به نفس" دست می‌یابند، تونمندی‌های ذهن خود را ارتقا می‌دهند، باورهای خود را کشف و بازآفرینی می‌کنند، "عشق شغلی"، مأموریت و

چشم‌انداز خود را کشف و برای تحقق آن برنامه‌ریزی می‌کنند. همچنین تمامی مهارت‌های طلایی لازم برای موفقیت در کار و زندگی را فرا می‌گیرند.

شیوه برگزاری دوره

دانش‌پذیران در این دوره ۳۰ ساعت در کلاس حضوری شرکت کرده و ۳۰ ساعت هم آموزش مجازی دارند. کلاس‌های حضوری هفته‌ای یکبار در هفته و هر بار ۲ ساعت برگزار می‌شود. آموزش مجازی از طریق فایل‌های صوتی هر هفته در اختیار دانش‌پذیران قرار می‌گیرد. علاوه بر این، هر یک از شرکت‌کنندگان می‌توانند ۶ ساعت در ماه، با منتور خود مشاوره تلفنی یا حضوری داشته باشند. ظرفیت این دوره بین ۱ نفر تا حداکثر ۲۰ نفر است.

سرفصل‌های مهم دوره

۱. آشنایی با مفهوم تعالی فردی و تفاوت آن با موفقیت و توسعه فردی
۲. آشنایی با رویکرد آموزشی منتورینگ و مهارت‌های لازم برای منتهی
۳. آشنایی با عملکرد ذهن و بهبود و ارتقای آن
۴. یادگیری ۵ شیوه مهم تفکر
۵. کشف، ارزیابی و اصلاح اعتقادات و باورها
۶. آشنایی با نیازهای روانی انسان و ویژگی‌های انسان‌های خودشکوفای و متعالی
۷. کشف و نگارش ارزش‌ها و نظام ارزشی
۸. کشف و نگارش چشم‌انداز فردی
۹. کشف و تدوین بیانیه ماموریت فردی
۱۰. هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی برای تحقق چشم‌انداز
۱۱. یادگیری مهارت‌های دوازده‌گانه کار و زندگی

دوره آموزشی تعالی فردی با رویکرد منتورینگ

مدرس: مرضیه فخرایی (ناشر، نویسنده و منتور تعالی)



پلکان تعالی فردی

ب. کارگاه‌ها و دوره‌های کوتاه‌مدت:

۱. دوره اصول و مبانی آینده‌پژوهی

سرفصل‌های دوره:

۱. مفهوم و ویژگی‌های آینده‌پژوهی
۲. مفاهیم و اصطلاحات آینده‌پژوهی
۳. گونه‌ها و رویکردهای آینده‌پژوهی
۴. مبانی فکری و پیش‌فرض‌های آینده‌پژوهی
۳. اهداف آینده‌پژوهی

۲. دوره آشنایی با روش‌های آینده‌پژوهی

سرفصل‌های دوره:

۱. سناریوها: توصیف‌های داستان‌گونه از آینده‌های بدیل
۲. دلفی: روشی نظام‌مند برای تبادل نظر درباره آینده
۳. تحلیل روندها و موضوعات نوپدید
۴. پویش محیطی: ورودی اصلی آینده‌پژوهی
۵. چشم‌انداز: پیش‌نیاز خلق آینده مطلوب
۶. تحلیل لایه‌ای علت‌ها: نگاهی عمیق‌تر به آینده

۳. دوره از رویا تا چشم‌انداز، تدوین چشم‌انداز فردی

سرفصل‌های دوره:

۱. مفهوم "چشم‌انداز"
۲. چشم‌انداز از نگاه آینده‌پژوهان
۳. مؤلفه‌های چشم‌انداز
۴. شناخت خود (سفر به درون)

۵. شناخت دنیای پیرامون

۶. تدوین چشم‌انداز

۷. ترجمه "چشم‌انداز" به اهداف، راهبردها و برنامه‌ها

۸. اصول تحقق چشم‌انداز فردی

۴. دوره آینده‌نگاری راهبردی در کسب‌وکارهای کوچک

سرفصل‌های دوره:

۱. تعاریف پایه (آینده‌پژوهی، سناریونگاری، چشم‌اندازپردازی و آینده‌نگاری راهبردی)
۲. پیش‌آینده‌نگاری: تعیین مأموریت و ارزش‌های کسب‌وکار
۳. شناخت وضعیت کنونی کسب‌وکار: تحلیل محیطی (SWOT)
۴. پیش‌بینی آینده کسب‌وکار: تدوین سناریوهای کسب‌وکار
۵. خلق آینده کسب‌وکار: تدوین چشم‌انداز کسب‌وکار
۶. تبدیل چشم‌انداز به اهداف، برنامه‌ها و راهبردها
۷. کنترل و ارزیابی چشم‌انداز کسب‌وکار

۵. دوره از کارمندی به کارآفرینی

سرفصل‌های دوره:

۱. مفهوم "کارآفرینی"
۲. ویژگی‌های "کارآفرینان"
۳. تصمیم‌گیری نهایی (انتخاب میان کارمندی و کارآفرینی)
۴. انتخاب مسیر کارآفرینی
۵. برنامه‌ریزی مالی
۶. شیوه‌های درست تصمیم‌گیری
۷. برقراری نظم و مقررات
۸. تله‌های کارآفرینی
۹. آخرین توصیه‌ها

۶. دوره شناخت و بازآفرینی ذهن

۱. آشنایی با ساختار مغز و ساختار و اجزای تشکیل‌دهنده ذهن
۲. عملکرد ذهن نیمه‌هشیار
۳. عملکرد ذهن خودآگاه یا هشیار
۴. شناخت و بازآفرینی اطلاعات ورودی به ذهن
۵. شناخت و بازآفرینی افکار
۶. غلبه بر جریان‌های فکری مزاحم
۷. تسلط بر شیوه‌های گوناگون تفکر
۸. شناخت و بازآفرینی اعتقادات و باورها
۹. آشنایی با مهارت ذهن‌آگاهی
۱۰. آشنایی با قدرت تجسم و تغییر عادت‌ها

۷. دوره کتاب‌نویسی

۱. مرور ثمرات کتاب‌نویسی
۲. انتخاب موضوع و سبک نگارشی
۳. جستجو و انتخاب منابع اطلاعاتی
۴. آشنایی با سواد اطلاعاتی
۵. نحوه مطالعه و یادداشت‌برداری
۶. مهارت‌های تفکری
۷. آغاز نوشتن
۸. اصول نگارش خلاق
۹. نحوه فصل‌بندی، و نوشتن مقدمه
۱۰. برندسازی شخصی