

هدف‌گذاری تا مدیریت زمان



با برنامه‌ریزی اصولی
به خواسته‌ها
و اهداف
سریع‌تر برس



Bahareman.com



Amirhossein_hamed

مدرس:

امیرحسین حامدی



A billboard with a black frame and a white background, mounted on a black pole. Four spotlights are positioned at the top, casting light onto the billboard. The text is written in blue Persian script. The billboard is set against a solid blue background with a bright starburst light in the top right corner.

مطمئن باشید محتوایی بهتر از صفحه تبلیغ
بهتون ارائه میشه



تمام اسلایدها هدیہ شماست

خلاصہ
نویسی

چند تا نکته کلیدی



- ☐ اگر قطع شد دو حالت داره
- ☐ اگر اینترنت شما با خانواده مشترک است...
- ☐ فیلتر شکن روشن نباشه
- ☐ پنجره‌های اضافی رو ببندید
- ☐ با کلاس حضوری فرقی نداره
- ☐ راحت باشید

به اشتیاق خودتون برای یادگیری چه نمره ای میدید؟



0 - 10

اگر سوال داشتم چکار کنم؟

آموزش یک جمله نیست، یک فرایند است



فرآیند یادگیری



آموزش‌ها رو شخصی‌سازی کنید



دنبال راهکار باشید



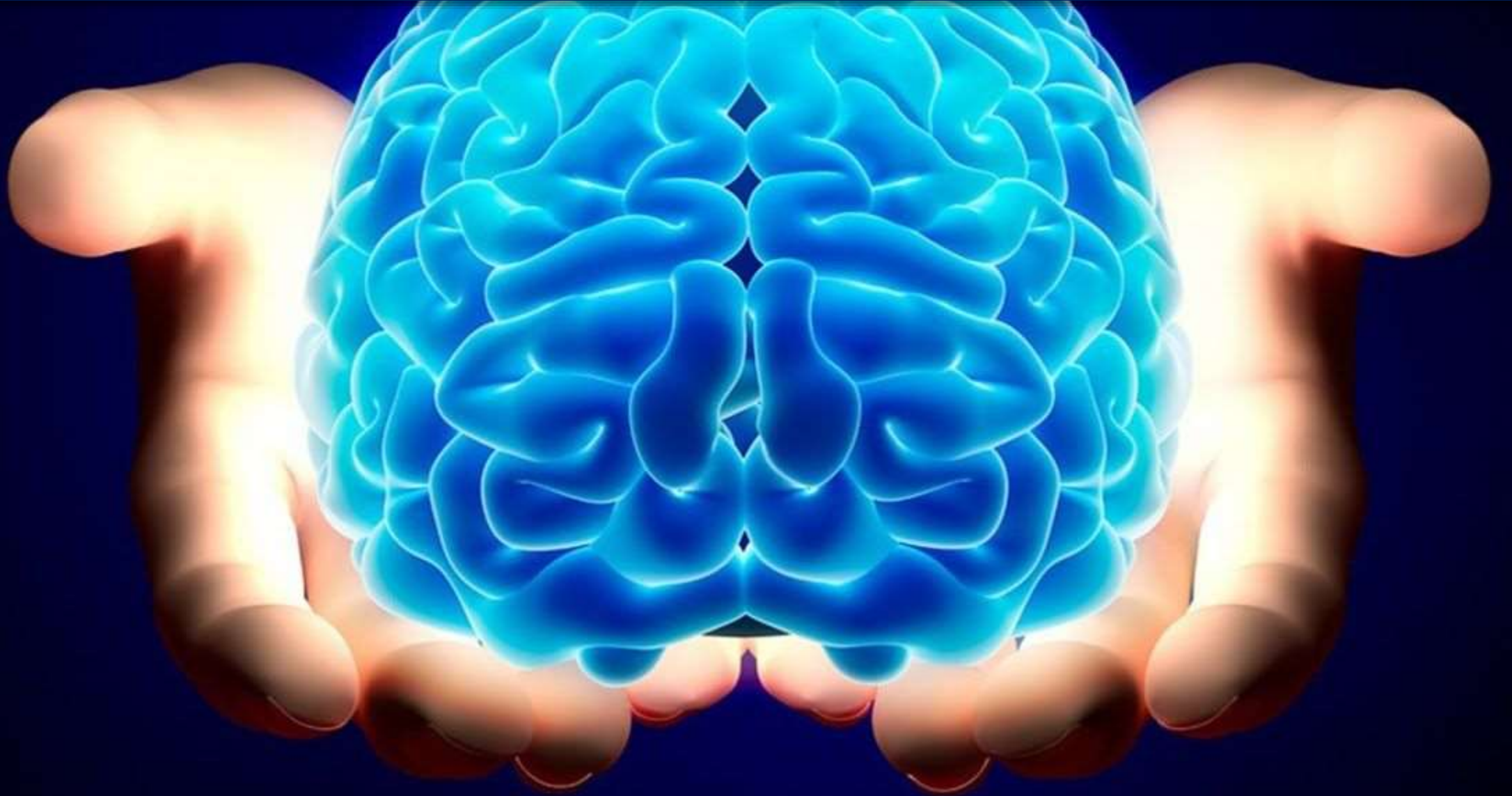
شما شرکت کردید
که چند تا نکته
یاد بگیرید؟



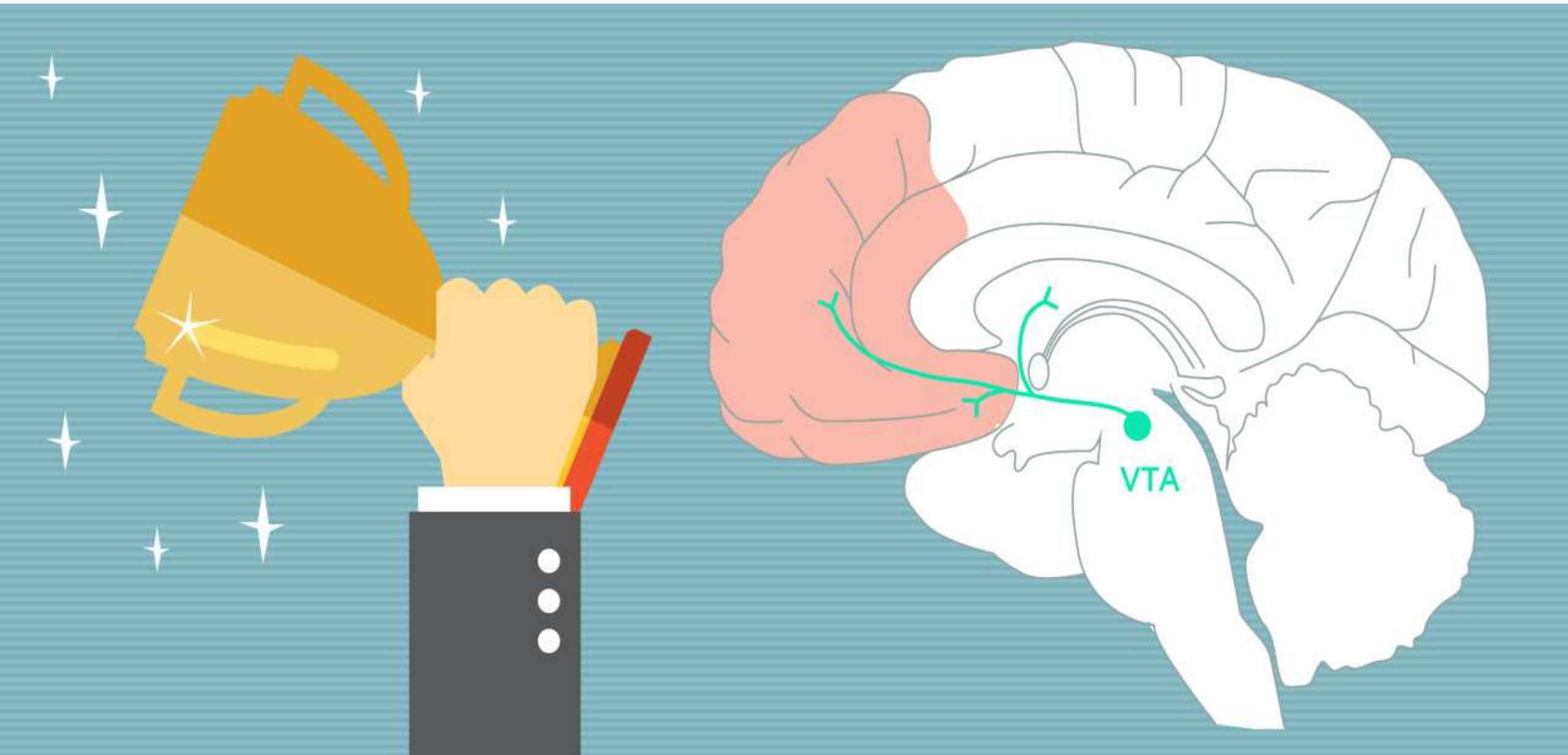
شما در یک آموزش شرکت می‌کنید که هیچی یاد نگیرید



مغز ما خیلی هواسمونو داره...



موفقیت برای اینجاست





دیگران

محیط

بازی مسخره قربانی
بودن رو تموم کنیم

خانواده

زمان و شرایط

سوآلی که از خودمون میپرسیم

چطوری؟



چرا؟

شخصی
سازی

چرا؟
چطور؟

مغز
پدرسوخته

مقدمه

فرآیند
یادگیری

بازی
قربانی



یه نکته طلایی

دوره ای که داریم...

هدف گذاری

مدیریت زمان

gtd & todo

هدف گذاری





شما برای رسیدن
به هدفتون اولین گامرو
برداشتید



خیلیا گفتن چجوری انقدر کتاب خوندی

❑ قورباغه‌ات را قورت بده

❑ اولویت‌بندی اولیت‌ها

❑ انجام کارهای درست

❑ اصل ۸۰/۲۰

❑ کار عمیق

❑ ۴ ساعت کار در هفته

❑ ۱۵ راز مدیریت زمان

❑ مدیریت امور روزانه

❑ قدرت حال

❑ آن یک چیز

❑ بهتر از قبل

❑ تازه کار باهوش

❑ صبح جادویی

❑ هدف گذاری 4dx

❑ هدف گذاری به روش رابرت کیوساکی

❑ شیوه سامان دادن به کارها

❑ دگرگونی زندگی با جادوی نظم

❑ اثر مرکب

❑ باهوش‌تر سریع‌تر بهتر

❑ کارهای خوب

❑ چک لیست

❑ و کتاب‌هایی که اضافه میشه



قدیم نیازی به این چیزا نبود



ذهنتون رو بزرگ کنید



خوبی هدف گذاری



- ❑ از یک نواخت بودن بیرون میایم
- ❑ احتمال موفقیت بیشتر
- ❑ عدم توجه به چیزایی که مهم نیستن
- ❑ راهی خوب برای افزایش اراده و انگیزه
- ❑ رضایت از زندگی
- ❑ عدم توجه به چیزای غیر مهم

میزان رضایت شما با هدف گذاری



از تست‌های معارفه متوجه شدیم که



- (۱) زیر ۵ درصد افراد هدف می‌ذارن
- (۲) ۵ تا ۱۰ درصد افراد به هدفشون میرسن
- (۳) هدف‌های اشتباه درآمدی نذاریم
- (۴) مدت زمان اهداف هر چی کوتاه‌تر باشه بهتره
- (۵) نیازی به مرور اهداف نیست

مشخص کردن هدف برای دیگران



Specific



Measurable



Attainable



Relevant

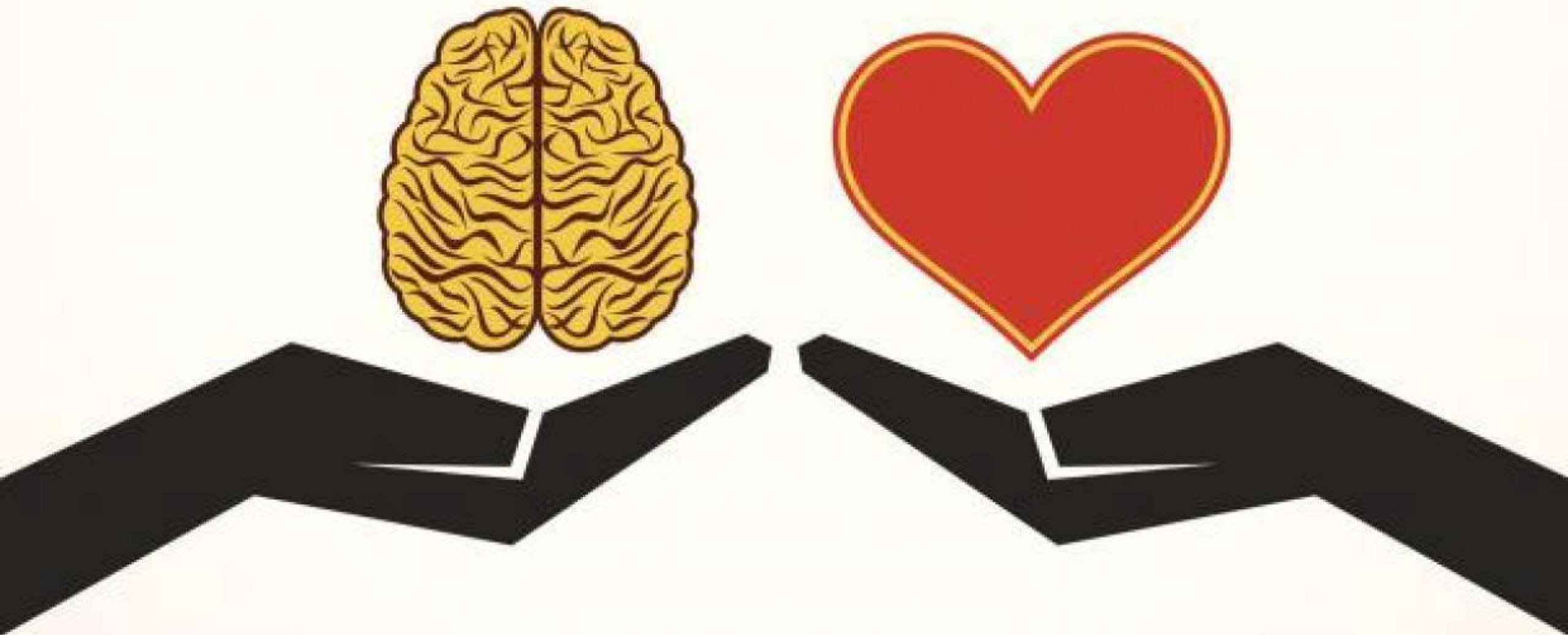


Time-based



انسان احساسیه





هدف باید با احساس و منطق در نظر بگیریم

هدف یعنی تلاش زیاد؟



آقای حامدی با هدف دیگه همه چی اوکیه؟



هدف احتمال موفقیتو بیشتر میکنه



هدف خونه، ماشين، رسيدن به پول نذاريد



اهداف غلط چیا هستند؟



- ❑ اسلاید قبل
- ❑ به دست دیگران باشه
- ❑ تغییر همسر یا ...
- ❑ پیروزی در انتخاب دیگران

من به چه ویژگی‌هایی برسم



خب بهم بگید چه
تغییری باید ایجاد
کنید؟



سوالی اگه هست

بفرمایید 😊

اجرای آزمایشی
راحت

برنامه ریزی

اولویت بندی و
یه کاسه کردن

اقدام



چی باشه؟

اهداف در راستای چیا میتونن باشن؟



☐ خانواده ، تربیت فرزند، ارتباط بهتر با همسر

☐ یادگیری و مهارت

☐ کنکور یا آزمون

☐ تفریح و لذت

☐ سلامتی و ورزش

☐ رشد فردی و اخلاق خودم

☐ رشد معنوی

☐ کسب و کار

☐ انجام دادن کاری

بارش فکری برای پیدا کردن هدف

☐ تمرکز از همه مهم‌تره یعنی

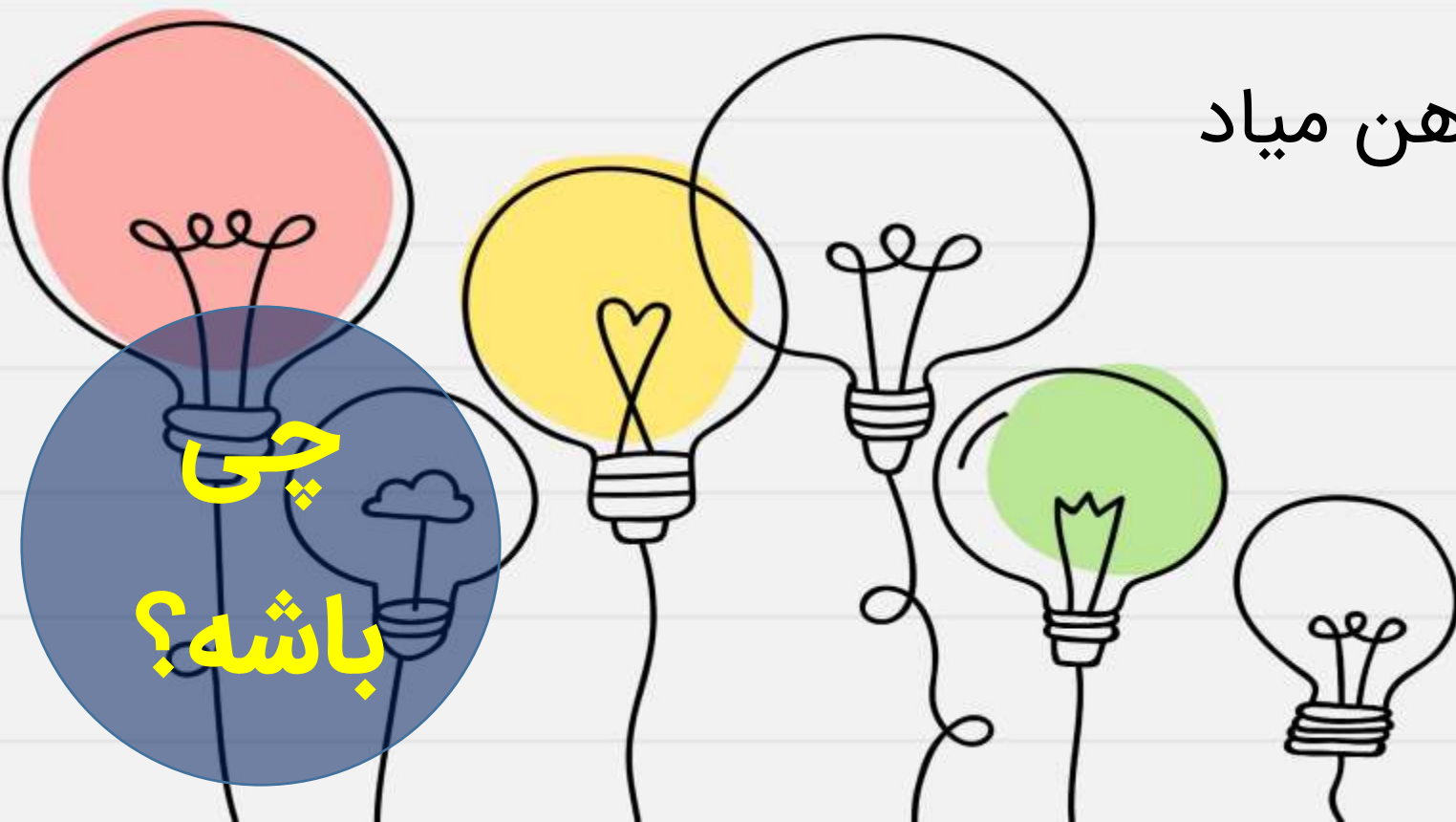
☐ روی کاغذ و خودکار

☐ نوشتن هر چیزی که در ذهن میاد

☐ هشدار برای اتمام

☐ کیفیت مهم نیست

☐ کمیت مهم است



سوالاتی برای پیدا کردن هدف

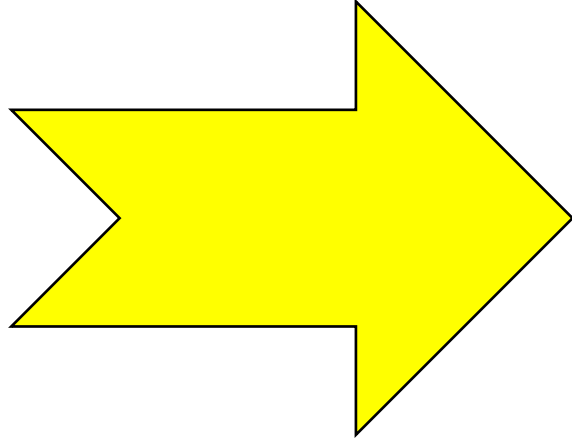


- ☐ مسائلی که الان دارم
- ☐ اگر ویژگی‌رو داشته باشم
- ☐ اگر کارو انجام بدم....
- ☐ در سن ۸۰ سالگی حسرت...
- ☐ اگر ۱۰۰ میلیارد پول داشتم
- ☐ اگر شکستی در کار نباشه
- ☐ اگر ۶ ماه زنده بودم
- ☐ اگر یه غول چراغ جادو بود



از خواسته بریم سراغ نخواستها

رویا



هدف

سفر
دور دنیا

اولین
کشور؟

چه
تاریخی؟

برنامه
ریزی

اقامت

خانواده؟

سفارت

شرایط مالی

تبدیل رویا به هدف

❑ سفر دور دنیا

❑ رتبه شدن در کنکور

❑ کم کردن وزن

❑ راه اندازی شعبه دوم

❑ بیرون اومدن از کار کارمندی

❑ خرید ویلا

❑ سخر خیزی

چی
باشه؟

هدف باید دقیق مشخص باشه



اگه به هدفم برسّم | اگه به هدفم نرسّم

اگر این کارو نکنید | حلالتون نمی‌کنم 😊

حاضرَم برای رسیدن به هدفم....

باید ترس داشته باشید از نرسیدن به هدف



چیزی که منو نکشه قوی ترم میکنه

اقدام ترسو از بین میبره



چی
باشه؟

رنج
لذت

انسان
احساسی

گام ۱

رویا به
هدف

اهداف
غلط

زمینه
هدفگذاری

اجرای آزمایشی
راحت

برنامه ریزی

اقدام

اولویت بندی و
یه کاسه کردن

چی باشه؟





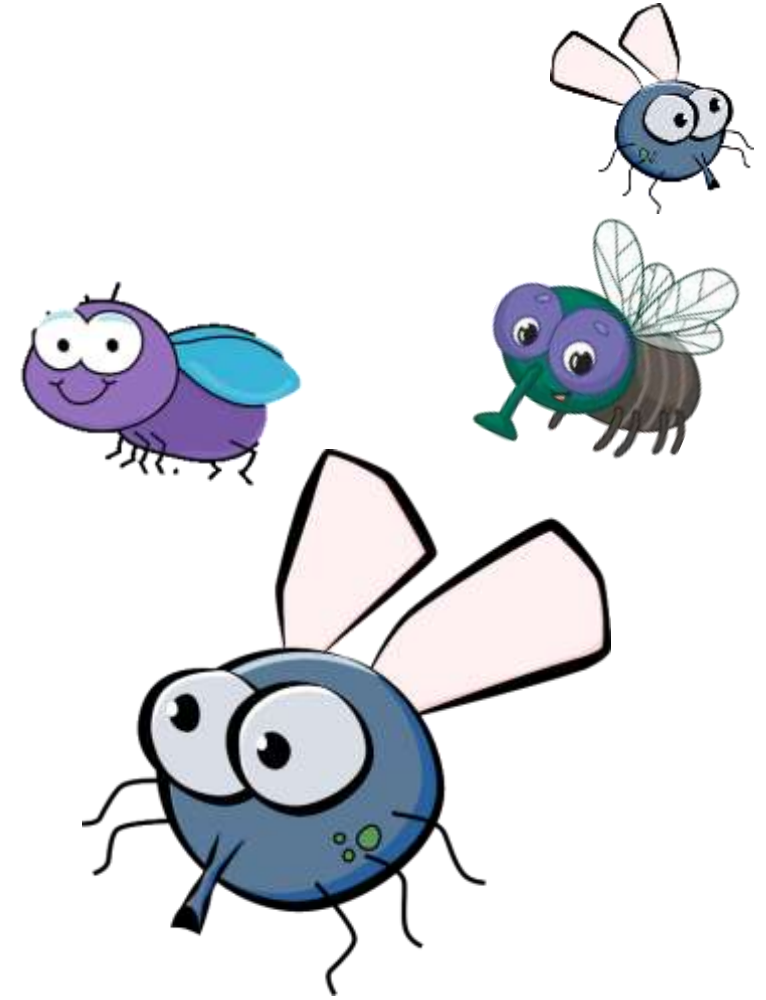
کدوم
هواپیما
مهم‌تره؟

اولویت اول یعنی حاضرم...

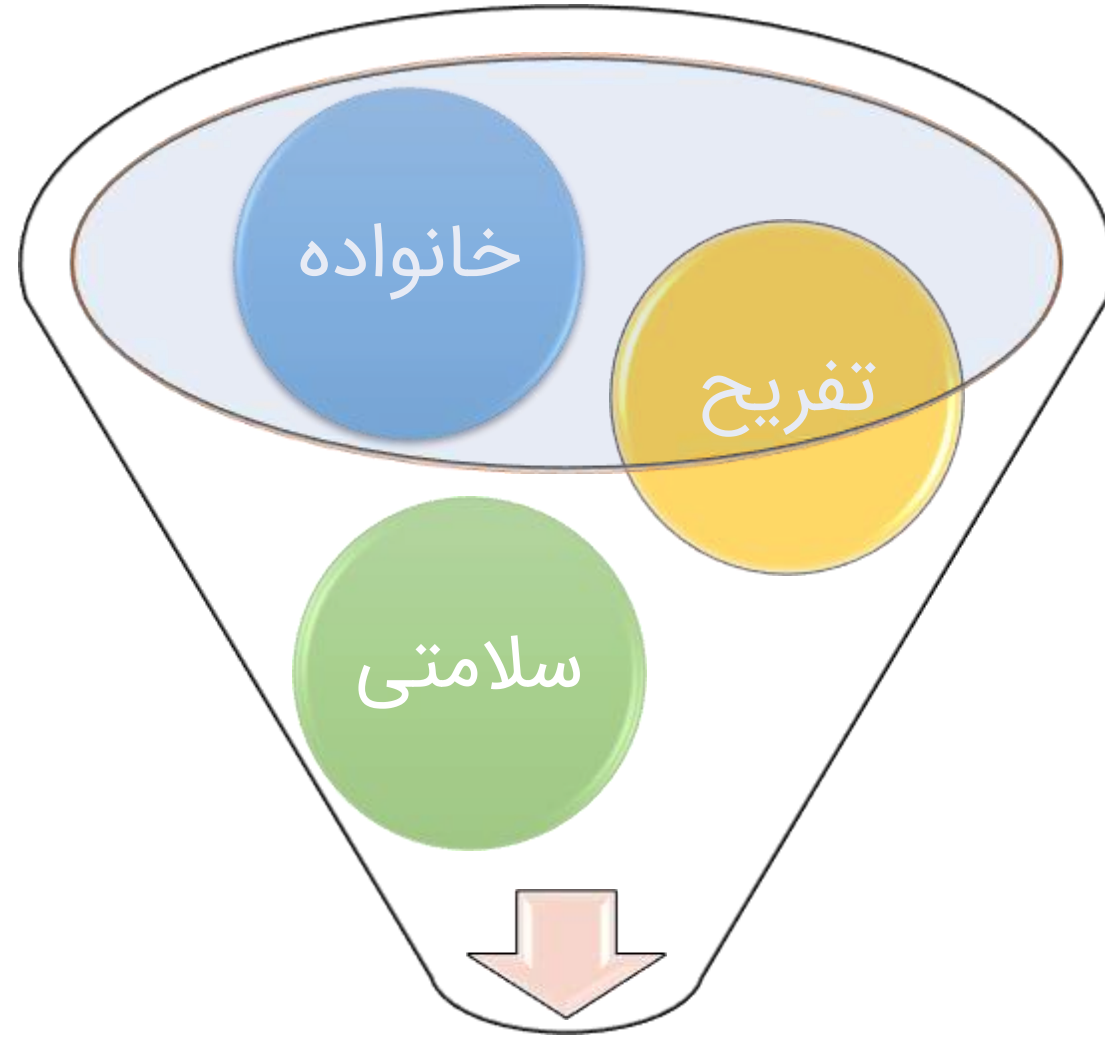


اولویت
هدفم

یه تیر چند نشون



اهداف مشابه رو یکی میکنیم



هدف اصلی

اولویت
هدفم

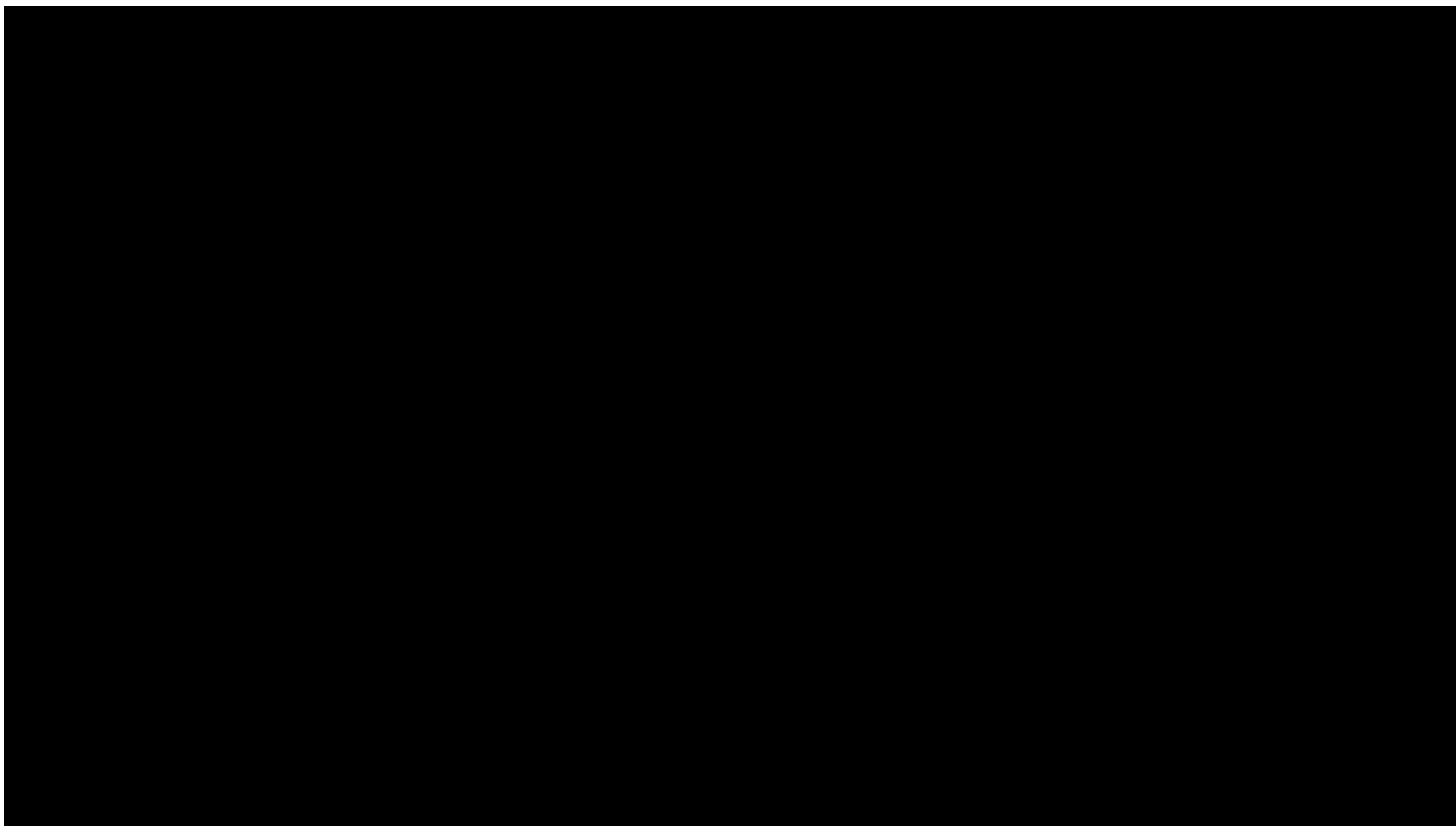
از صفر تا ده به هدف ت چه نمره‌ای میدی؟



با همین امکاناتی که دارم چطور میتونم



تعداد پاس‌های بازیکن‌های سفید؟



مدت زمان اهداف



☐ کمتر از یک ماه

☐ ۱ ماه

☐ ۳ ماه

☐ ۶ ماه

☐ یک سال

هدف گذاری روزانه هم الان خوبه

اولویت

هدفم



زمانی که دارید آموزش خاصی یاد میگیرید



هدف‌های بسیار کوتاه مدت بذارید

چند تا هدف داشته باشیم؟

نهایتاً سه تا



البته یادمون نره اهدافمون یه کاسه کردیم

اگر هدفی که نوشتید بیشتر از سه ماهه



فراموشش کنید



اما باید به سری کارهارو بکنیم

مشاهده اقدامات روزانه

و

نمودار رنج و لذت

کار

زندگی

اولویت
هدفم



سعی کنید توازن رو رعایت کنید

هدفتون خوب باشه

از زمان خواب

کم میکنید

خواب

وقت با خانواده

تفریح

دوست

کتاب

کار و کسب

زندگی

مثلت
زندگی

اولویت
یک

هدف در
آموزش

گام ۲

اهداف
مشابه

مدت
زمان

اجرای آزمایشی
راحت

برنامه ریزی

اولویت بندی و
یه کاسه کردن

اقدام

چی باشه؟



فرض کن به هدفت رسیدی



خیلیا میرسن بالای نردبان و بعد میفهمن به
دیوار اشتباهی تکیه داده بودند

استفان کاوی



از پایان، آغاز کنید



هدف بزرگرو پس حتما به امتحان میکنیم



اجرا
آزمایشی

اگر دریاه جزیره بودی...



رشد و زندگی بهتر خارج از ناحیه امن رخ میدهد





قلبیت برای هدف
می‌تپه؟

هدف کوچک نذارید (نسبت به مدت زمان)

اجرا
آزمایشی



A close-up photograph of a young green plant with three leaves sprouting from a weathered, cut tree stump. The background is a blurred green, suggesting a forest setting. The text 'چالشی باشه' is overlaid on the image in a stylized, green font.

چالشی
باشه

سعی کنید بدون هدف نباشید (حتی یک روز)



چالشی
باشه

از پایان
آغاز کنم

گام ۳

جزیره
بودم

تست
امتحان

قلبم
میتپه؟

اجرای آزمایشی
راحت

اولویت بندی و
یه کاسه کردن

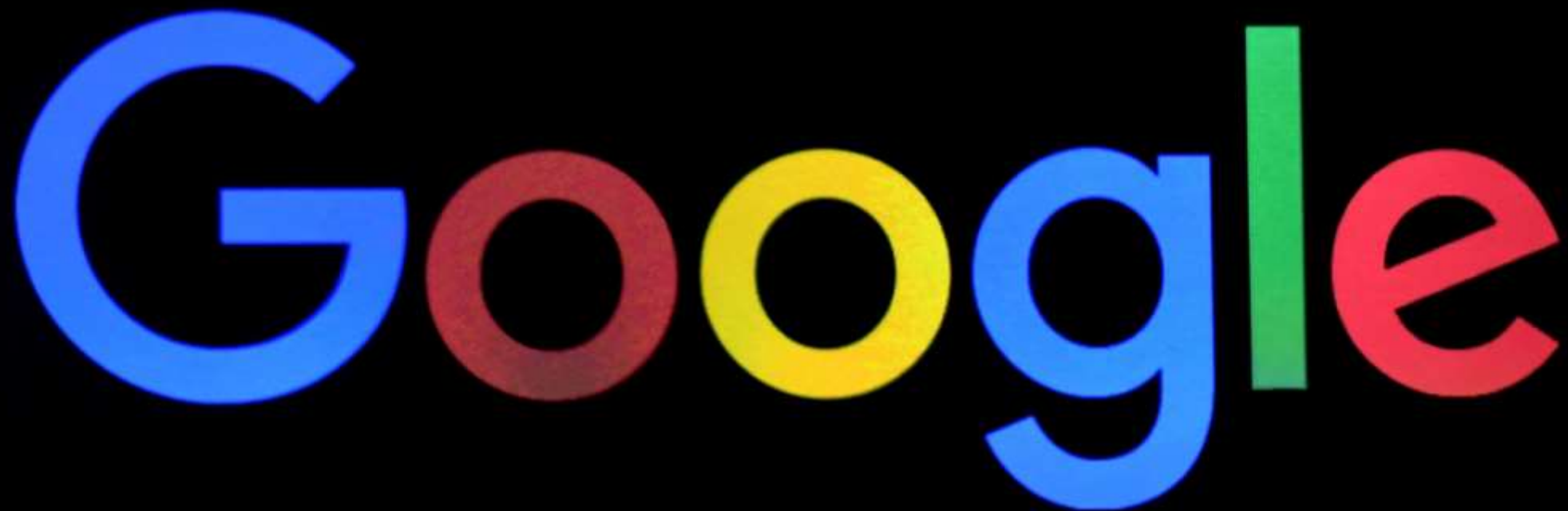
برنامه ریزی

اقدام

چی باشه؟

مهم
هدف گذاری

این ابزار قدرتمند در اختیار شماست



در اکثر اوقات مسیر راحت تر هست

دنبال کوتاه‌ترین مسیر باشید



برنامه‌ریزی

خودتو به

دیگران بگو



و قول بده که انجامش بدی



هدف‌ت‌رو
به کسی نگوووو

کارهای بزرگ از قدم های کوچیک شروع میشن

برنامه
ریزی





اول کار بخاطر هیجان موانع رو نمی بینیم



اگر بدونی موانع چیا هستند



دیگه مانع نیستند

بازنگری بسیاررررررررررررررررر مهمه

باید بدونی کجای کاری (جدول امتیازات)

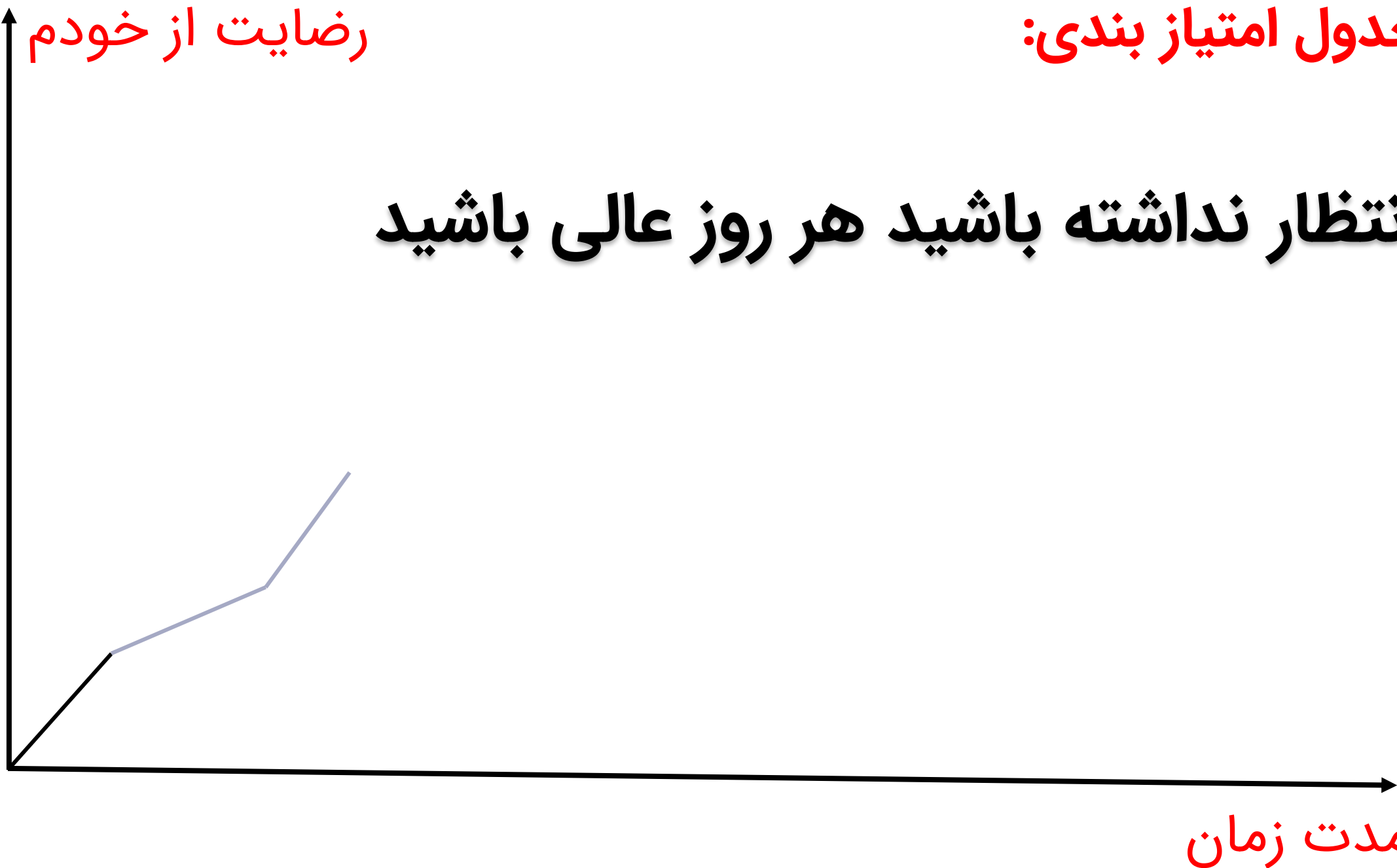
برنامه
ریزی



جدول امتیاز بندی:

رضایت از خودم

انتظار نداشته باشید هر روز عالی باشید



چرا؟



برنامه ریزی

فرآیند
هدف گذاری

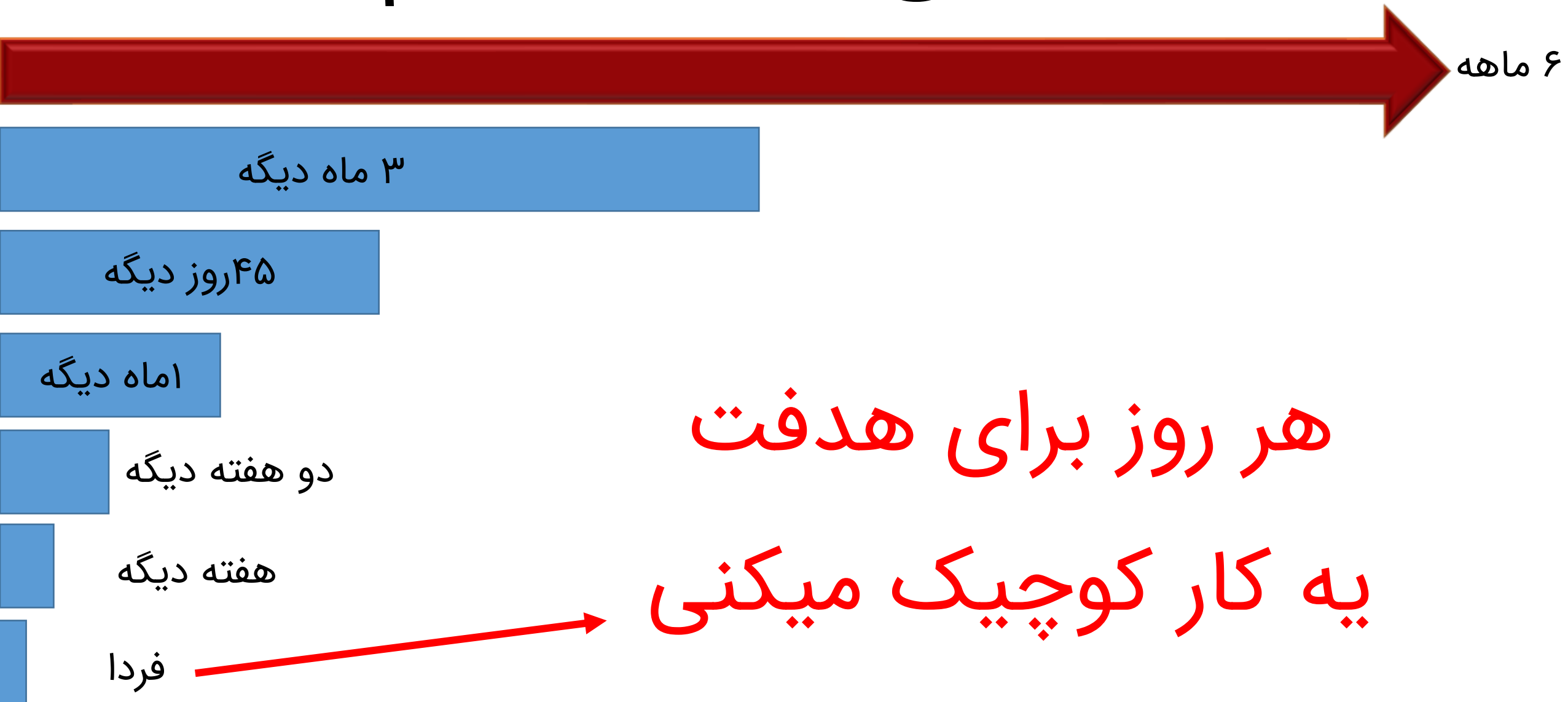


برنامه
ریزی

چجوری همیشه به فیل رو خورد؟

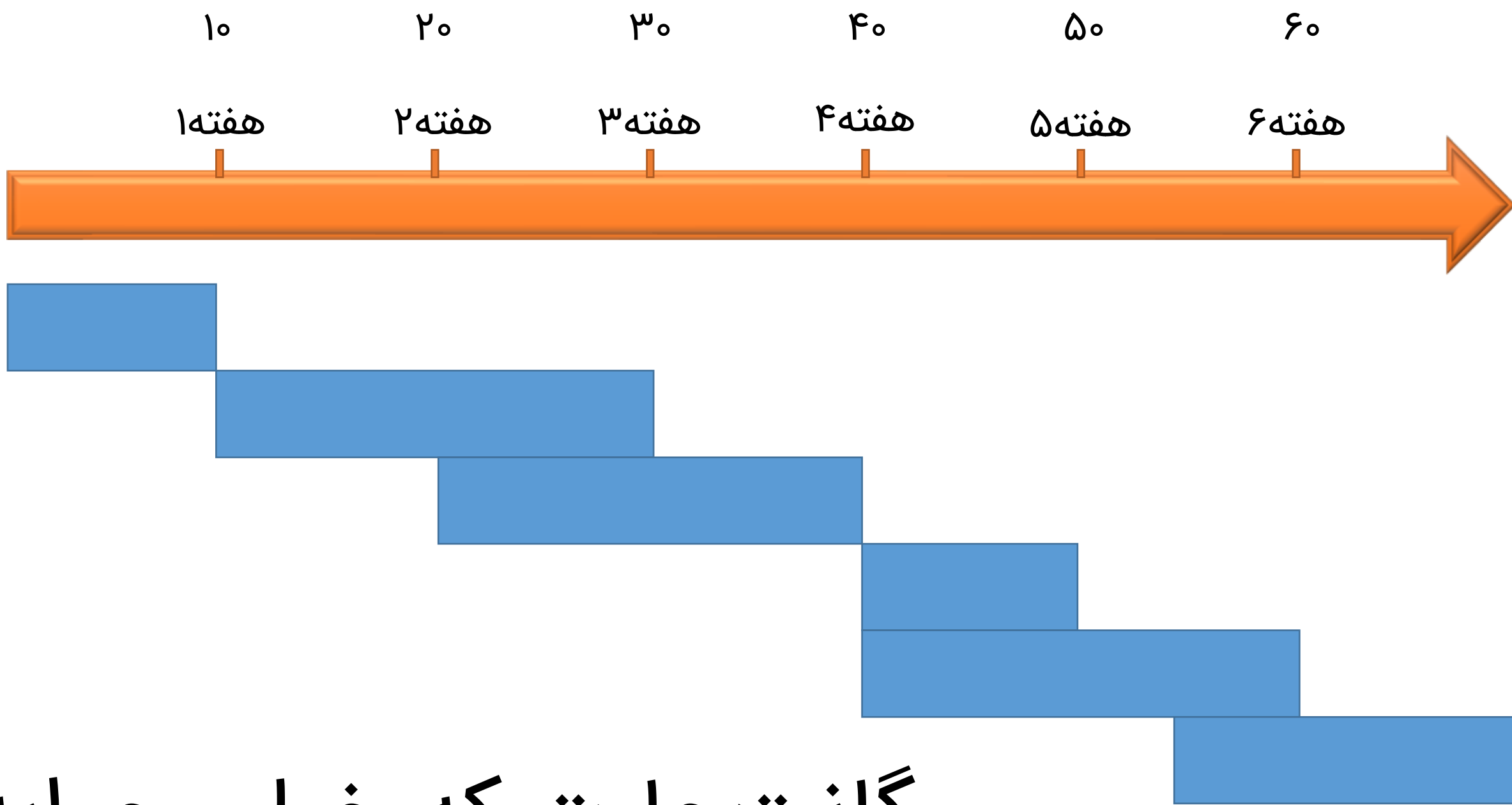


دید کلی داشته باشیم



۲۰ درصد از زمانتو

بذار برای کارهای فوری و مهم



گانت چارت که خیلی جوابه

کارهایی که انجام دادنش ساده هست

انجام ندادنش هم ساده هست

هدف ننوخته شده خراست



برنامه
ریزی

چجوری بنویسیم؟



☐ کاملاً احساسی و با جزئیات

☐ کوتاه و ساده

☐ در زمان حال بنویس

☐ تشکر از خودت و خدا

☐ واضح احساساتو بنویس

هر چیزی دوبار خلق میشه، پس خوب تجسم کن



خدایا بابت شکری می توانم ب مدیران و همکارانم از وقتشان به خوبی
استفاده کرده اید و خیر می بینم. همه شرکت کرده از شرکت
در این دوره بسیار خوشحال هستند و من دوباره توانستم احساس
کاری عمیق بخاطر انجام رسالت فرمودی داشته باشم.

عشاق ۲۰ اردیبهشت ۱۳۹۹ هجری. خدایا!!! دوست دارم. امانت دهنده دوست دارم
عزت افشاری، صلوات بر سر او

فرآیند
هدفگذاری

باز نگری

گام ۴

چطوری
بنویسم؟

راه
میانبر

گانت
چارت

اجرای آزمایشی
راحت

اولویت بندی و
یه کاسه کردن

برنامه ریزی

اقدام

چی باشه؟

مام
هرفنداری

در ابتدا به اندازه تلاشتون نتیجه نمی‌گیرید
در آینده به اندازه نتایجتون تلاش نمی‌کنید



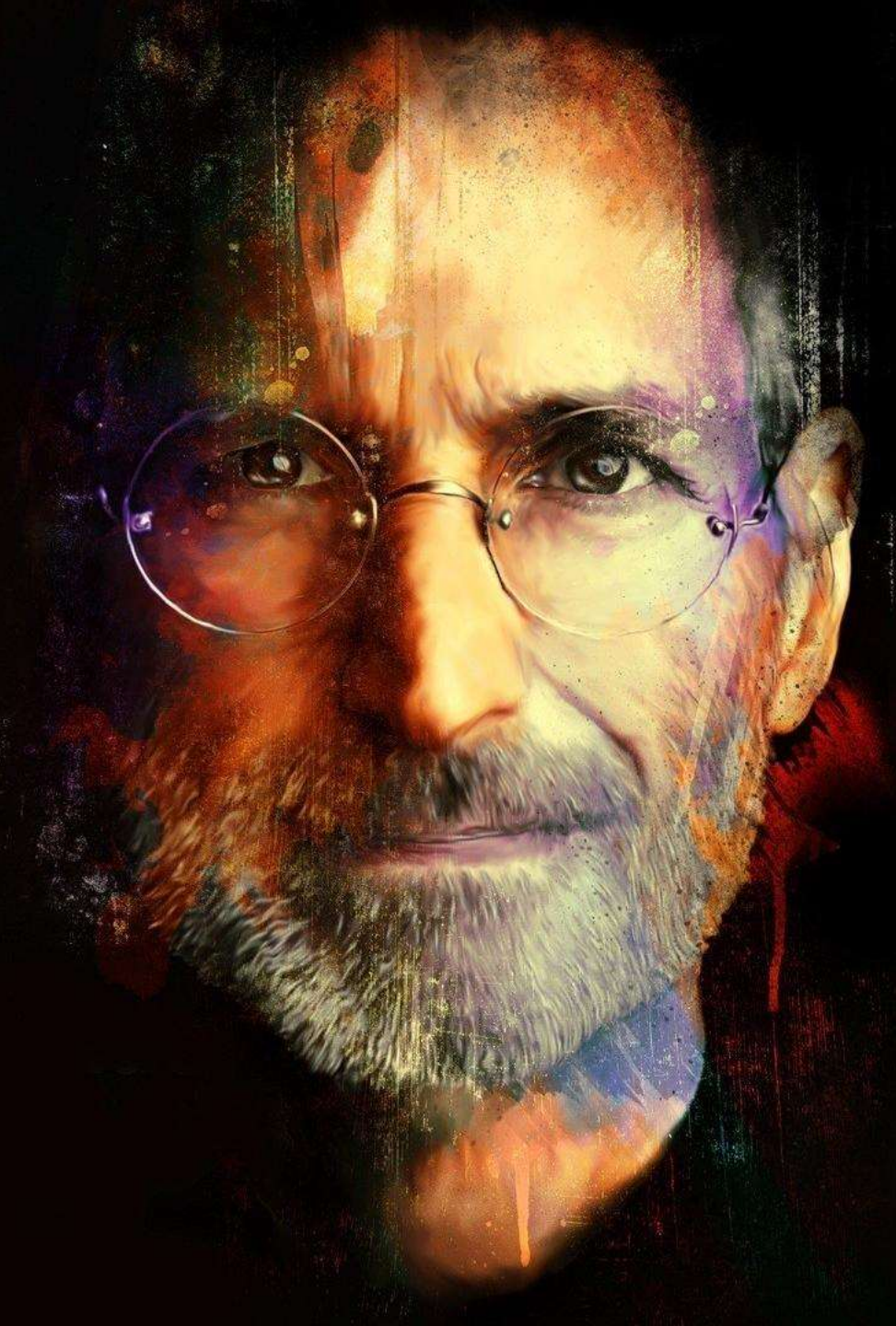
مهم ترین کار
اجرای کردن
آموزش

موفقیت تکرار لجوجانه کارهای ساده هست

اڳه به هدفمون نرسيديم چي؟

اقدام





اگر از اشتباهت
عبرت بگیری، تو
شکست نخوردی

استیو جابز



زندگی هم چهارتا فصل داره

خویشتن دوستی



اکثر ما فقط
دنبال نتیجه
کارهامونیم

اقدام





سخه
نتیان



همه انسان‌ها
زمین میخورن



گام
هدفگذاری





خب بهم بگید چه
تغییری باید ایجاد
کنید؟



سوالی اگه هست

بفرمایید 😊

آقای حامدی
من که کاری ندارم





مجانى
کار کردن

ارتباط بگیری



۱) چرخه هدفگذاری؟

۲) مهم‌ترین کار در آموزش؟

۳) چگونه موانع رسیدن به هدفمون رو از بین ببریم؟

۴) ساعت یادگیری ما چند دقیقه است؟

۵) چگونه اهداف مشابه رو یه کاسه کنیم؟

۶) چه چیزی ترس‌های مارو از بین میبره؟

۷) چند تا هدف داشته باشیم، بهتره؟

۸) چگونه رویاهای خود را تبدیل به هدف کنیم؟

۹) نسخه پشتیبان موفقیت‌هامون به چه کاری میاد؟

۱۰) چرا باید برنامه‌ریزی‌های خودمونو به دیگران بگیم؟



چکاریو قول میدی که
تا جلسه آینده
انجام بدی؟