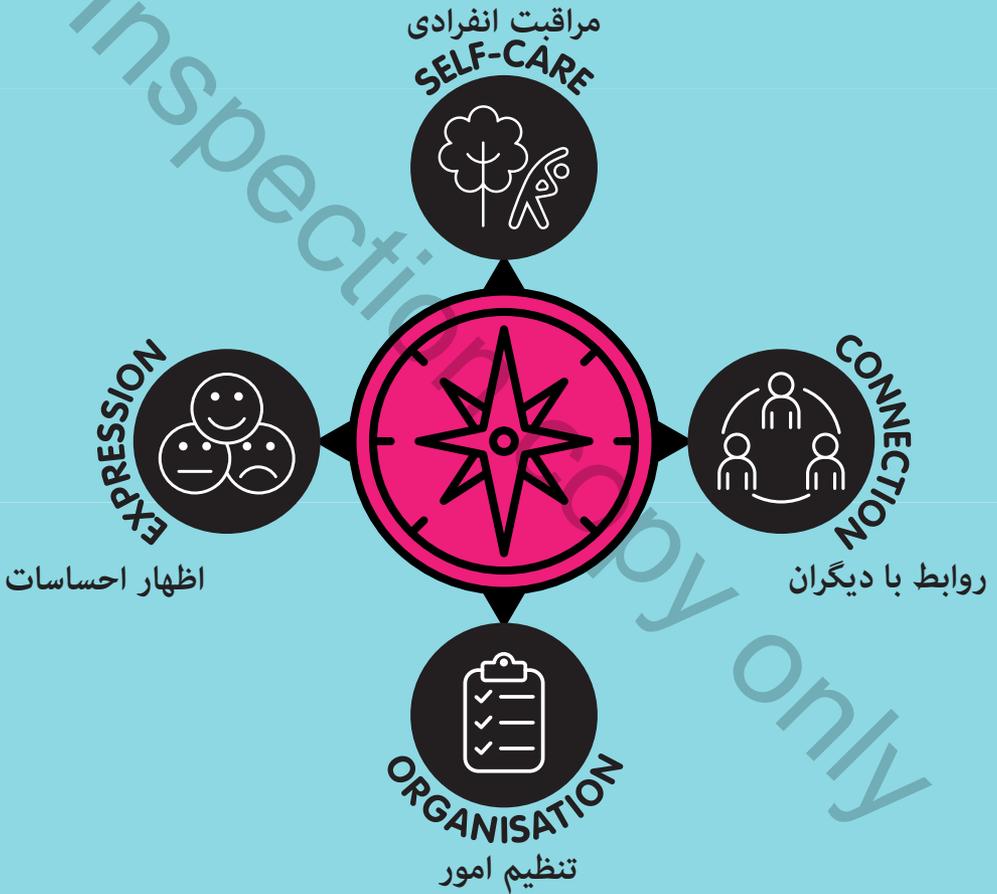


Amiko Wellbeing Activities™

فعالیت های بهبودی امیکو



DARI

اه ن ا و ن ع ت س ر ه ف

۳) مقدمه

۴) اصول بهبودی پروگرام امیکو

۵) فعالیت ۱: با کارت های امیکو آشنا شوید

۶) فعالیت ۲: اهداف خود را ترسیم کنید

۷) فعالیت ۳: از خود یک سوال بپرسید

۸) فعالیت ۴: آینده خود را تصور کنید

۹) فعالیت ۵: روز ایده آل شما

۱۰) فعالیت ۶: چه انجام می‌دهید؟

۱۱) فعالیت ۷: انتخاب اشیا، جور کردن پلان

۱۲) فعالیت ۸: اکنون چقدر کارت های امیکو را می شناسید؟

۱۳) فعالیت ۹: بازی کردن با کارت سرگرمی ها

۱۴) مفهوم کلیدی امیکو

۱۵) گوش دادن بدون درست کردن

۱۶) تغییر چیزی که لازم است

۱۷) تمرین راه حل محور

۱۸) عادت کردن به چیز های خوب

۱۹) تیم داخلی تان را بسازید

۲۰) آمادگی به شروع فعالیت

راهنمایی

کارت های امیکو راه های ساده را پیشنهاد میکند که به سلامتی خود کمک کنیم این فعالیتهای خود مربیگری ذهن تان را به امکانات جدید باز میسازد و همچنان تشویق تان میکند که فعالیت مثبت انجام دهید. این فعالیت ها را می توانید به شکل انفرادی و یا گروهی انجام دهید

لذت ببرید
جوس و کیتیا

تسا هدرک کمک نم نهذ هب یرگی برم یاه تیلاعف
رگا. دنک راک رت تخس و دنک تکرخ نم یارب هک
بلق و نهذ هاگنآ، می نکن ری یغت و می نکن تکرخ
تسا مهم رای سب نیان یارب انب، دش ده اوخ شوم اخ ام

(Mahjabeen)

AmikoWellbeingActivities™

اتصال: گوش دادن، بدون اصلاح کردن
برای یادگیری در مورد دیگران حاضر و باز باشید



اتصال: تغییر نیاز به انتقال دارد
در شرایط «سخت» با خود مهربان باشید



رفاه: تمرین متمرکز بر راه حل ها
توجه کنید و آنچه را که خوب پیش می رود بسازید



تندرستی: به سرگرمی های خوب عادت کنید
هدف را به اقدام بلندمدت تبدیل کنید



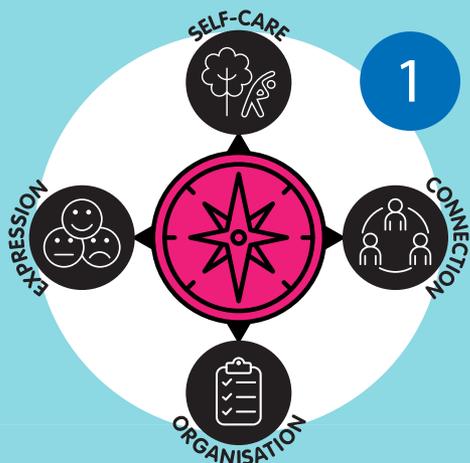
هویت: تیم درونی خود را بسازید
تصمیم بگیرید: «من از آن دسته افرادی هستم که...»



هویت: آمادگی به شروع فعالیت
چند لحظه وقت بگذارید و وضعیت خود را بررسی کنید



فعالیت ۱: با کارت های آمیکو آشنا شوید



۱) ابتدا قطب های رفاه ما را امتحان کنید - امروز برای شما تمرکز روی کدام ناحیه مهم است؟ خودمراقبتی، ارتباط، سازمان یا بیان؟

۲) کارت های آمیکو را بیرون بیاورید و آنها را به چهار دسته تقسیم کنید، یکی برای هر کارت:

کارت های بیل (قره) در مورد مراقبت از خود هستند.

کارت های قلب (لال) در مورد ارتباط با خود و دیگران است.

کارت های الماس (خشت) درباره سازماندهی و تمرکز هستند.

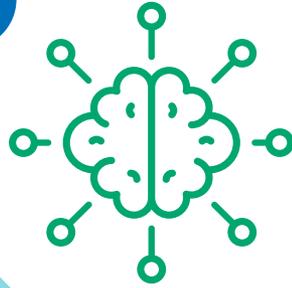
کارت های باشگاه (پشه) در مورد بیان خود هستند.

۳) از طریق هر گروه از کارت ها نگاه کنید و ببینید آیا شگفتی هایی در آنجا وجود دارد یا خیر.

۴) در نهایت دوباره به تصویر قطب نما نگاه کنید. اکنون که کارت ها را بررسی کرده اید تمرکز روی کدام ناحیه مهم تر است؟

2

فعالیت ۲: اهداف خود را ترسیم کنید



فکر کردن به تغییراتی که می خواهید در زندگی خود ایجاد کنید:

۱) سه تکه کاغذ کوچک بردارید (یادداشت ها را نصب کنید) و روی هر تکه کاغذ یک چیزی را که می خواهید تغییر دهید بنویسید.

۲) روی سه پارچه کاغذ بنویسید سه چیزی را بنویسید که از شما برای ایجاد تغییر حمایت می کند (میتواند عمل؛ فعالیت و یا مردم باشد).

۳) حالا روی رنگ دیگری، چیزهایی را بنویسید که شما را از ایجاد تغییر باز می دارد (بطور مثال: فشار یا غریبی).

۴) یادداشت های خود را روی میز بگذارید. چه چیزی یکسان یا متفاوت است؟ چه چیزی این وسط می رود؟ روی لبه؟ اکنون بررسی کنید - چه چیزی را متوجه شد؟

فعالیت ۳: از خود یک سوال پرسید



خودآموزی می تواند به سادگی پرسیدن یک سوال از خود و اجازه دادن به خود خردمند شما باشد - ما اغلب بیشتر از آنچه فکر می کنیم می دانیم!

۱) یک سوال مفید برای پرسیدن از خود در نظر بگیرید و آن را یادداشت کنید. به عنوان مثال: «گام کوچک بعدی من چیست؟» یا «چه چیزی می تواند کمک کند؟»

۲) کسی را پیدا کنید که سؤال شما را برای شما بخواند، سپس سعی کنید به آن پاسخ دهید.

۳) شخصی که گوش می دهد بعد تکرار میکند چیزی را که شنیده است و شما کلمات که خودتان استفاده کرده اید را مینوشید می گوید: «چیزی که من شنیدم گفتی...»

4

فعالیت ۴: آینده خود را تصور کنید



تصور و توصیف خود موفق آینده ما می تواند به تحقق آن کمک کند!

۱) یک چوکی برای «آینده شما» قرار دهید و سه شی کوچک را در یک خط به سمت چوکی قرار دهید تا نشان دهنده سه مرحله بعدی شما باشد.

۲) با صدای بلند بگویید یا برای شخص دیگری توضیح دهید که هر شیئی نشان دهنده چیست.

۳) حرکت کنید و بنشینید در چوکی آینده شما تصور توصیف کنید یک نتیجه خوب را. (اگر گوش دهنده هستید کوشش کنید بگویید آفرین یا تبریک باشد).

۴) فکر کنید - از این دیدگاه چه چیزی اهمیت دارد؟ چه توصیه مفیدی می توانید به خودتان بدهید؟ (اگر با شخص دیگری کار می کنید، از او بخواهید که سؤالات را پرسد).

فعالیت ۵: روز دلخواه شما



یک روز عالی برای شما چطور می‌باشد و چی احساس می‌داشته باشید؟

(۱) برای نشان دادن مواردی که می‌خواهید در روز ایده‌آل خود بگنجانید، چند کارت آمیکو انتخاب کنید.

(۲) برای مثال، ممکن است بخواهید با بیرون رفتن در طبیعت شروع کنید، سپس غذای بسیار خوبی بخورید.

(۳) ممکن است بخواهید ماجراجویی کنید و از منطقه راحتی خود خارج شوید.

(۴) کارت هایی را انتخاب کنید که برای شما جذاب هستند، سپس -برنامه ریزی کنید!

فعالیت ۶: چه انجام می‌دهید؟



برخی از مردم عاشق یک لیست خوب هستند! اگر این شما هستید، سعی کنید مواردی را که هر روز انجام می‌دهید، گاهی اوقات، به ندرت و کارهایی که هرگز انجام نمی‌دهید را لیست کنید.

۱) سپس فکر کنید: آیا کارت‌هایی وجود دارد که بخواهید به لیست دیگری منتقل کنید. چرا؟ چه چیزی می‌تواند به ایجاد این تغییر کمک کند؟ چه چیزی ممکن است مانع شما شود؟

۲) یک هدف تعیین کنید اگر می‌خواهید تغییری را ببینید.

۳) لیست سومی از کارت‌هایی تهیه کنید که کارهایی را نشان می‌دهد که هرگز انجام نمی‌دهید.

۴) آیا می‌خواهید هر یک از کارت‌ها را از یک لیست به لیست دیگر منتقل کنید؟ چرا؟ چه چیزی می‌تواند به ایجاد این تغییر کمک کند؟ چه چیزی ممکن است مانع شما شود؟

برای هر تغییری که واقعاً دوست دارید مشاهده کنید، قصد تعیین کنید.

فعالیت ۷: انتخاب اشیا، جور کردن پلان



انتخاب یک شی کوچک راه خوبی برای کمک به یادآوری کاری است که قصد انجام آن را دارید.

۱) به کارت های امیکو انتخاب شده خود نگاه کنید کارتی را پیدا کنید که نشان دهد چیزی را که قبلا برای سلامتی خود انجام داده اید.

۲) سپس کارت دیگری را انتخاب کنید که چیزی را نشان می دهد که می خواهید امتحان کنید یا کارهای بیشتری انجام دهید.

۳) در نهایت، یک شی کوچک روی پارچه قرار دهید تا به شما کمک کند قصد خود را به خاطر بسپارید. نکته: حافظه فیزیکی احتمال عمل را بیشتر می کند.

۴) اگر می خواهید بیش از یک کار را انجام دهید، می توانید بیش از یک شی داشته باشید!

فعالیت ۸: اکنون چقدر کارت های آمیگو را می شناسید؟



کارت های آمیگو را روی میز بیاورید و سعی کنید آنها را طوری دسته بندی کنید که برای شما منطقی باشد.

۱) به طور مثال می توانید آنهایی را که بیشتر دوست دارید وسط قرار دهید.

۲) یا کارت هایی را گروه بندی کنید که کارهایی را که قبلاً انجام داده اید، کارهایی که می خواهید بیشتر انجام دهید و چیزهایی که هرگز امتحان نکرده اید را نشان می دهند.

۳) مهم نیست که کارت ها را چگونه طرح بندی می کنید - فقط توجه کردن، انتخاب و گروه بندی به شما کمک می کند واضح و به سمت شانس مثبت قدم بردارید.

۴) حالا که برخی از فعالیت ها را امتحان کرده اید چقدر احساس می کنید کارت ها را می شناسید؟

فعالیت ۹: بازی کردن با کارت سرگرمی ها



این کمک می کند که کارت ها را به اندازه کافی بشناسید که شروع به یادآوری برخی از آنها بدون نگاه کردن کنید.

(۱) بازی با کارت راه خوبی برای انجام این کار است.

(۲) کوشش کنید بازی را از کشور خودتان انجام دهید چون از قبل میدانید چطور بازی میشود اگر تنهایی باشد یا با دیگران.

(۳) یا یک بازی جدید را از یک دوست یاد بگیرید!

مفاهیم کلیدی آمیکو

این بخش به توضیح برخی از تفکرات عقب کارت های آمیکو کمک می کند.

همه آنها رویکردهای مبتنی بر شواهد هستند که ما شخصاً آزمایش کرده ایم.

میتوانیم از آنها انتخاب کنیم بعداً از دریافت بازخورد از دیگران می توانند تفاوت بزرگی ایجاد کنند.

شما می توانید همه این رویکردها را برای هر موقعیت تغییری یا برای زمان هایی که برای پیشرفت شخصی یا حرفه ای آماده هستید، اعمال کنید.

گوش داده بدون اصلاح کردن



برای یادگیری در مورد دیگران حاضر و باز باشید.

حضور در کنار کسی و واقعا گوش دادن به خودی خود قدرتمند است.

اگر شریک فعالیت شما در مورد گام های بعدی خود مطمئن نیست، می تواند وسوسه انگیز باشد که با مشاوره وارد عمل شوید.

با این حال، گوش دادن در حالی که آنها کارها را برای خودشان انجام می دهند به آنها فضایی می دهد تا مسیر خود را پیدا کنند و سپس اقدام کنند.

این یک اصل کلیدی مربیگری و راهنمایی است.

تغییر نیاز به انتقال دارد



در شرایط سخت با خود مهربان باشید.

اگر شما یا دیگران به مقاومت عاطفی برخورد کنید یا خاموش ماندن در مواجهه شدن با تغییر، معمولاً نوعی محافظت از خود است. تغییر می تواند ترسناک باشد!

باز و کنجکاو ماندن در زمانی که همه چیز مشکل به نظر می رسد، و به یاد آوردن مهربانی با خود، به شما این فرصت را می دهد که احساسات خود را در مورد تغییر پردازش کنید و سپس خود را آزاد کنید تا در مراحل بعدی خود خلاق شوید.

این تغییر درونی یا «انتقال» بخشی طبیعی از فرآیند تغییر است.

توجه به راه حل ها



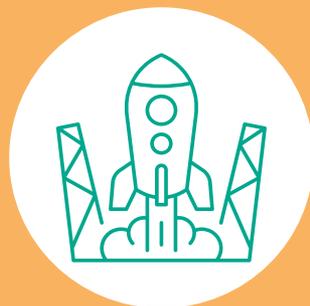
توجه کنید و آنچه را که خوب پیش می‌رود بسازید.

در حالی که مشکلات میتواند طاقت فرسا باشد، فکر کردن و صحبت کردن در مورد منابعی که در اختیار دارید به بوجود آوردن امید و تغییرات مثبت کمک می‌کند.

فکر کردن و صحبت کردن در مورد منابعی که در اختیار دارید به بوجود آوردن امید و تغییرات مثبت کمک می‌کند.

از خود بپرسید: چه چیزی خوب پیش می‌رود؟ چطور می‌توانم کارهای بیشتری با آن انجام دهم؟

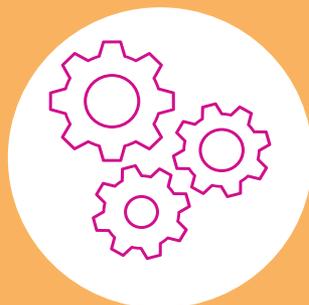
پذیرفتن عادات خوب



نیت را به اقدام بلند مدت تبدیل کنید.
چگونه یک عادت جدید ایجاد می کنید؟

- یک یادآورنده قابل دید به عنوان اقدام به موقع ایجاد کنید.
- برای کارهایی که می خواهید اکثرا انجام دهید، زنگ تلفون تانرا عیار کنید.
- فعالیت را در جنتری خود قرار دهید - زمان یا روز خاصی را انتخاب کنید و سپس آن را یادداشت کنید.
- دوستی پیدا کنید که با او این فعالیت را انجام دهید یا کسی که شما را تشویق کند.
- عادت‌های خود را روی هم قرار دهید - بر روی یک فعالیت موجود فعالیت دیگری ایجاد کنید، به عنوان مثال، در حالی که منتظرید تا چای بجوشد، حرکات کششی انجام دهید.

تیم درونی خود را ایجاد کنید



تصمیم بگیرید: «من از آن دسته افرادی هستم که...»

صفات و رفتار مردم ثابت نیست. با آگاهی و تشویق خود می‌توانید یک «تیم درونی» ایجاد کنید - با توجه به اینکه کدام قسمت‌های خودتان در هر موقعیتی ظاهر می‌شوند و چگونه می‌توانند به طور مؤثر با هم کار کنند.

برای مثال، «خود توجه کننده»، «خود انتخاب کننده» و «خود عاقل» در ترکیب، تغییر مثبت را آسان‌تر می‌کند.

شما می‌توانید در هر موقعیت توسعه شخصی یا حرفه‌ای، ساخت تیم درونی خود را ترسیم کرده و تمرین کنید.

برای آمادگی به شروع فعالیت



چند لحظه وقت بگذارید و وضعیت خود را بررسی کنید.

ایجاد نقاط مکث قبل از شروع یک مکالمه یا فعالیت کلیدی می تواند به شما کمک کند تا در مسیر درست قرار بگیرید.

از خود بپرسید: در حال حاضر چطور هستم؟ در درونم چی می گذرد و به چه چیزی ضرورت دارم؟ برای فرد یا افرادی که با آنها کار میکنم چه اتفاقی قرار است بیافتد؟

این نوع نقطه مکث کمک می کند تا مطمئن شوید که «گرم کردن» شخصی شما ثابت و مثبت است، و باعث می شود با شروع تعامل با دیگران، اوضاع به خوبی پیش برود.

info@weaverinsight.com
www.weaverinsight.com