



آشنایی با مهارت های ده گانه مهارت اول- خودآگاهی

خصوصیات افراد آشنا به مهارت خودآگاهی

- * خصوصیات مثبت و توانایی و استعداد های خود را می شناسند و به آنها افتخار می کنند.
- * خصوصیات منفی و نقاط ضعف خود را می شناسند، می پذیرند و در جهت اصلاح آنها تلاش می کنند.
- * موفقیت ها و شکست های خود را می شناسند، به موفقیت هایشان افتخار می کنند و از شکست هایشان درس می گیرند.
- * به خود و دیگران احترام می گذارند.
- * برای رسیدن به اهداف خود تلاش می کنند.
- * مسئولیت اعمال و رفتار خود را می پذیرند.



آشنایی با مهارت‌های ده گانه مهارت دوم-همدلی

خصوصیات افراد آشنا به مهارت همدلی

*دوست داشتن دیگران

*احترام گذاشتن به همه افراد

*ارتباط با طیف وسیعی از افراد مختلف

*مهارت در دوست‌یابی

*محبوب بودن بین دیگران



آشنایی با مهارت های ده گانه مهارت سوم-ارتباط موثر ویژگی های یک ارتباط موثر

*ارتباط موفق با یک هدف مشخص شروع می شود.

*تاثیرگذار باشید.

*لبخند را فراموش نکنید.

*حس امنیت و اعتماد ایجاد کنید.

*زبان بدن را بیاموزید.

*با سرعت سر اصل مطلب نروید.

*قاطع باشید.



آشنایی با مهارت های ده گانه مهارت چهارم-ارتباط بین فردی

ویژگی های افراد آشنا به ارتباط بین فردی

* گوش کردن فعال و صبورانه

* درک کردن شرایط موجود

* عکس العمل به صحبت ها

* نگاه کردن به چشمان مخاطب

* منسجم حرف زدن و پرهیز از پراکنده گویی

* نگاه کردن به مخاطب به صورت مشتاقانه و خوشرویی

* صحبت کردن به صورت بی طرفانه، بدون قضاوت و پیش داوری

* نداشتن تیک عصبی - حرکتی مانند تکان دادن ناخودآگاه دست یا پا



آشنایی با مهارت های ده گانه مهارت پنجم-مهارت مقابله با استرس

ویژگی های افراد آشنا به مهارت مقابله با استرس
* برنامه ریزی روزانه دارند.

* کارها را به تعویق نمی اندازند.

* درباره مشکلات صحبت می کنند.

* ساعتی را با خانواده سپری می کنند.

* اهداف خود را اولویت بندی می کنند.

* زمانی را برای آرامش در نظر می گیرند.

* خوب غذا می خورند و خوب استراحت می کنند.

* قبول دارند که همیشه همه چیز طبق برنامه پیش نمی رود.



آشنایی با مهارت های ده گانه مهارت ششم-مهارت مقابله با هیجانات منفی

راه های مقابله با هیجانات منفی

- * به خودآگاهی بالا برسید.
- * احساسات خود را بشناسید.
- * افکار منفی خود را بشناسید.
- * از شر هیجانات خود خلاص شوید.
- * احساسات منفی خود را بیرون بریزید.
- * با خود صادق باشید و خواسته ها و موقعیت های خود را درک و تعریف کنید.



آشنایی با مهارت های ده گانه مهارت هفتم-مهارت تفکر خلاق

تفکر خلاق در شرایط زیر بهتر رشد می کند:

* آزادی در ابراز عقاید: در شرایط و موقعیت هایی که افراد می توانند بدون ترس و اضطراب عقاید خود را آزادانه بیان کنند، خلاقیت بیشتر رشد می یابد.

* داشتن فرصت و زمان کافی: اعمال محدودیت زمانی فرد را از عمل خلاقانه باز می دارد.

* مهم دانستن اشتباهات: آگاهی از اشتباهات خود نقش اساسی در شکل گیری تفکر خلاق دارد، چرا که این اشتباهات تفکر شما را به جلو هدایت می کنند.

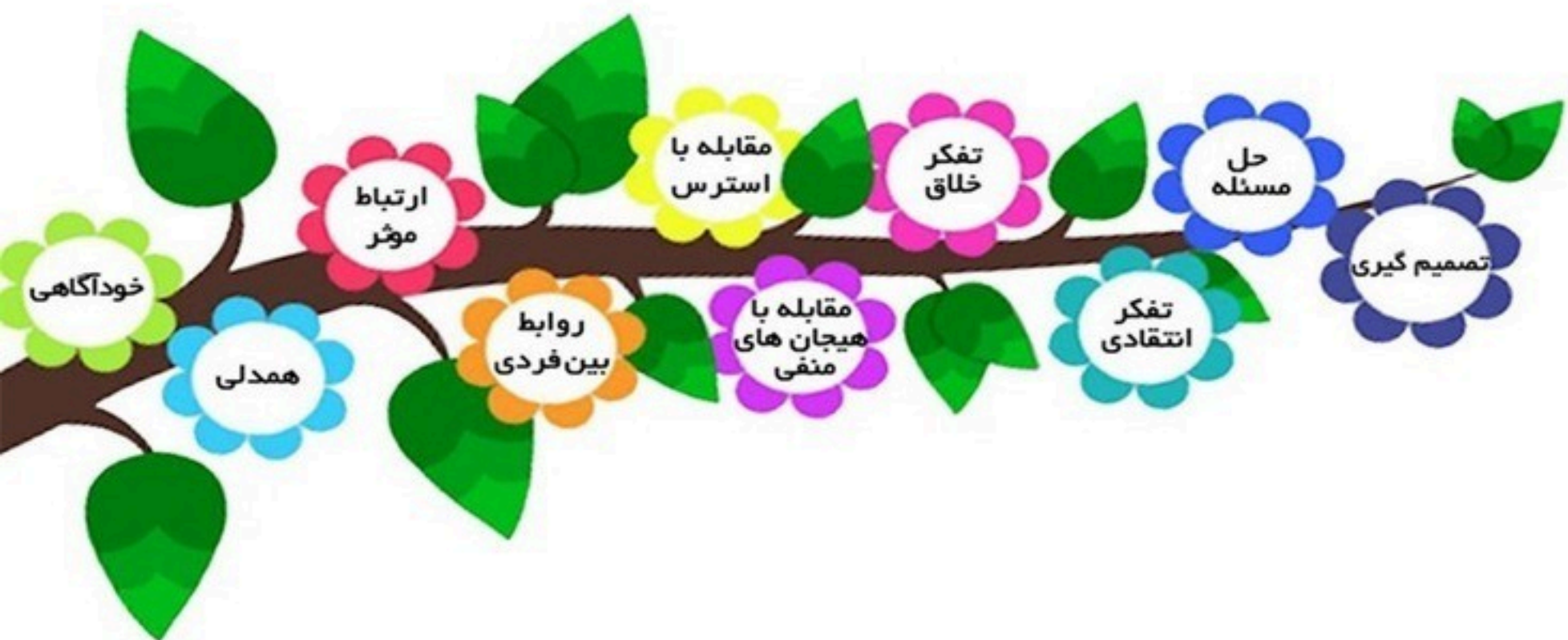
* اعتماد داشتن به دانش و مهارت های شخصی: هنگامی که فرد به خود و توانایی هایش اعتماد داشته باشد، می تواند با تکیه بر آنها، چیزهای منحصر به فردی بیافریند. تفکر خلاق نیاز به جرات مندی دارد.



آشنایی با مهارت های ده گانه مهارت هشتم-مهارت تفکر انتقادی

فواید تفکر انتقادی:

- * کنجکاوی را برمی انگیزد.
- * خلاقیت را تقویت می کند.
- * یک تمرین چند بعدی است.
- * استقلال را پرورش می دهد.
- * توانایی حل مسئله را تقویت می کند.
- * مهارتی برای زندگی است نه فقط یادگیری



آشنایی با مهارت های ده گانه مهارت نهم-مهارت حل مسئله

راه های تقویت مهارت حل مسئله:
* از نقشه ذهنی استفاده کنید.

* ایده های خود را یادداشت کنید.

* خواب با کیفیت و کافی داشته باشید.

* با حل معما ذهن خود را ورزیده کنید.

* یوگا را در برنامه روزانه خود قرار دهید.

* ورزش های ملایم و ضربه ای انجام دهید.



آشنایی با مهارت های ده گانه مهارت دهم-مهارت تصمیم گیری

- برای یک تصمیم گیری درست:
- * با افراد متخصص و آگاه مشورت کنید.
 - * خود گویی منفی را کنار بگذارید.
 - * تصمیمات خود را ثبت کنید.
 - * مزایا و معایب تصمیمات خود را مشخص کنید.
 - * در زمانی خاص روی موضوع تمرکز کنید.
 - * اهداف خود را مرور کنید.