

کوچینگ توسعه فردی

۱. رهبری هدفمندانه یک سبک زندگی برای پرورش حال خوب
۲. تلاشی خلاقانه برای بهبود، بهداشت و سلامت روان
۳. کشف رسالت شخصی، استعدادها و قابلیت‌ها
۴. پرورش دیدگاهی معنادار آگاهانه درباره زندگی
۵. شناخت خود و دیگران، کشف نقاط قوت و ضعف به‌همراه راه حل
۶. ارزیابی تغییرات سبک زندگی (پندار، گفتار، کردار)
۷. رهایی از «چرایی» و تمرکز بر «چگونگی»
۸. سلامت عاطفی (نحوه برخورد با افکار و احساسات)



کوچینگ خانواده

۱. پرورش پویایی و انسجام بین اعضا
۲. ایجاد یک ذهنیت سالم با بررسی ساختارها و الگوهای روابط
۳. برجسته نمودن ویژگی‌ها، قدرت، حمایت و نظارت بر خودکارآمدی اعضا
۴. شناسایی اهداف، عوامل مخرب و تقویت تاب‌آوری خانواده‌ها برای غلبه بر بحران‌ها
۵. در نظر گرفتن فرهنگ، نیازها و خواسته‌ها و مشارکت هر یک از اعضا
۶. ایجاد و تثبیت موقعیت تجربه زندگی متعادل‌تر و روابط سالم‌تر

کوچینگ اجتماعی

۱. تأکید بر کرامت انسانی، تماس با خانواده، جامعه و مشارکت
۲. طراحی و کنترل زندگی اجتماعی با بهبود بخشیدن هوش اجتماعی
۳. ارتباط معنادار برقرار و پایدار کردن با دیگران
۴. ایجاد و توسعه مهارت‌های لازم برای تعامل موفق
۵. درک چالش‌ها، مسئولیت‌های اجتماعی و چگونگی تسلط بر آنها
۶. درک قوانین اجتماعی، چگونگی برقراری تعاملات سالم
۷. ایجاد و حفظ یک دایره اجتماعی از حلقه دوستان



کوچینگ ورزشی

۱. ایجاد هویت حرفه‌ای قوی با توجه محیط تاریخی، اجتماعی و ملی
۲. پرورش خودپنداره مقتدر با هویتی سالم به‌همراه ارزش‌های والا
۳. دستیابی به استراتژی‌ها، مداخلات هدفمند و نوآورانه
۴. بهبود در آموزش، توسعه و تنظیم برنامه‌ها بصورت حرفه‌ای
۵. شناسایی، برطرف نمودن بلوک‌های ذهنی
۶. حداقل نمودن اضطراب رقابتی با عدم تمرکز درونی و بیرونی
۷. کم اثر کردن رویدادها و خاطره‌های آسیب زنده قدیمی و حل نشده



انجمن طلوع ذهن نرجس جمالی پناه

شماره ثبت: ۵۲۵۱۶



مثلث حال خوب

توانمند سازی
خود آگاهی
موفقیت

تغییر سبک زندگی: پندار، گفتار، کردار

بهداشت، بهبود، سلامت روان

دارای مجوز از:

وزارت کشور استانداری تهران

وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی رسانه دیجیتال

قوه قضائیه سازمان مالکیت معنوی



www.toluezehn.com

www.toluezehn.ir

info@toluezehn.com

۰۲۱-۲۲۶۰۲۹۸۴

۰۹۱۲-۴۲۳۵۵۷۵

۱۹۳۹۵-۱۶۱۶



درباره ما

انجمن طلوع ذهن با رویکرد و نگرشی نوین، علمی، پژوهشی و آموزشی در حوزه علوم روان، امور اجتماعی و پیشگیری از آسیب های اجتماعی؛ با هدف تغییر سبک زندگی، پرورش و بهبود سلامت روان و همچنین کاربردی نمودن این مسیر از صفر تا صد بصورت ساده برای عموم و آشنایی هر چه بیشتر جامعه نسبت به اهمیت از این استراتژی های موثر به همراه مثلث حال خوب (توانمندسازی، خود آگاهی، موفقیت) با ارائه خدمات آموزشی منحصر بفرد و مشاوره ای تخصصی در کنار شما خوبان هستیم.

فعالیت ها

سبک فعالیت انجمن طلوع ذهن به نحوی است که منافع عموم هموطنان نجیب ایران زمین را در نظر دارد و برای رسیدن به این مسیر درخشان؛ از متخصصین، مربیان و ساختار سازمانی متبحر با کمال افتخار و نحو داوطلبانه همیار گردیده است.