

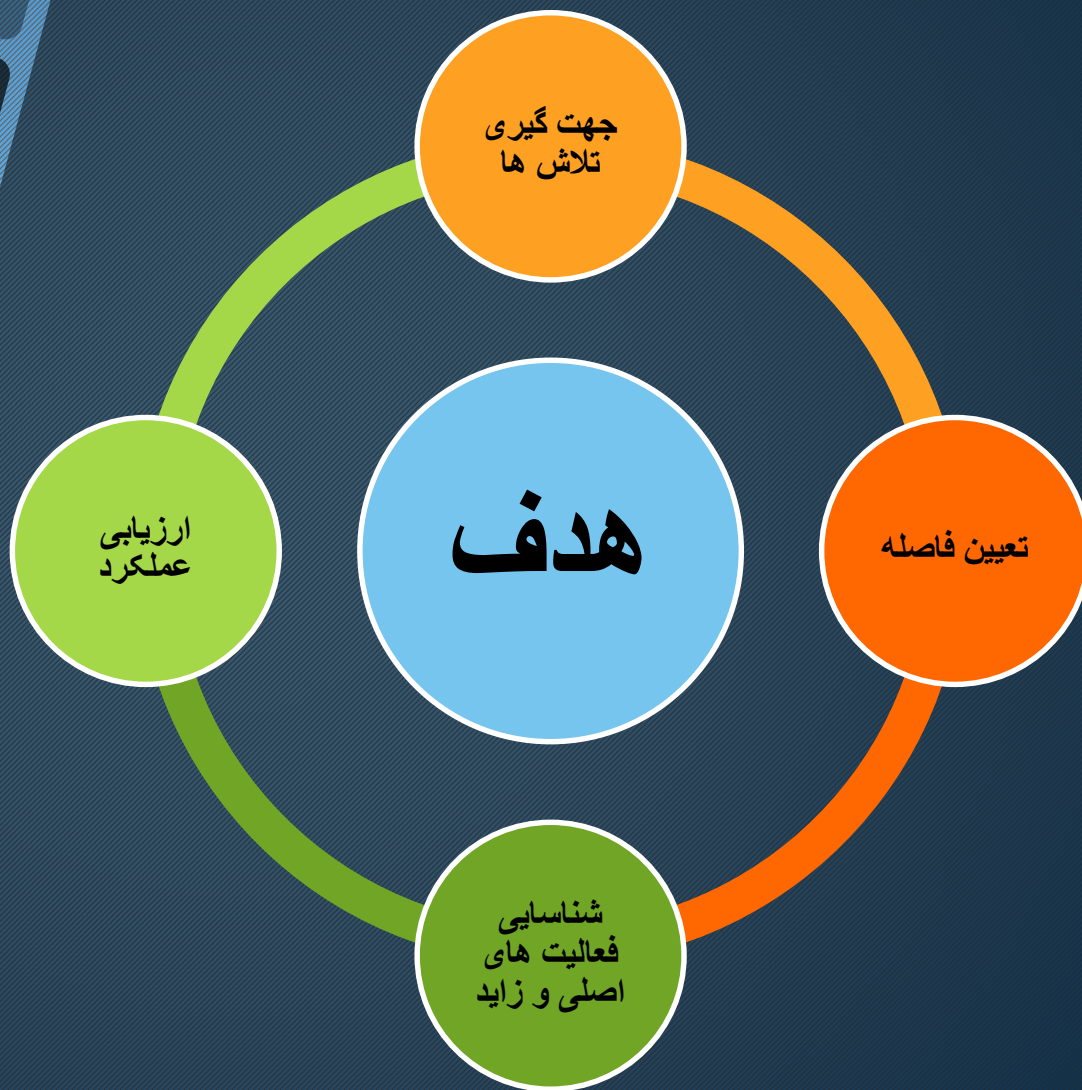
مشاوره و برنامه ریزی

با

دکتر مهدی برفعی



# مزایای هدف گذاری





## قدم اول هدفگذاری

- 1- تعیین پیش نیازهای هدف
- 2- زمان بندی هدف
- 3- تعیین هزینه ها
- 4- انتخاب ابزارها

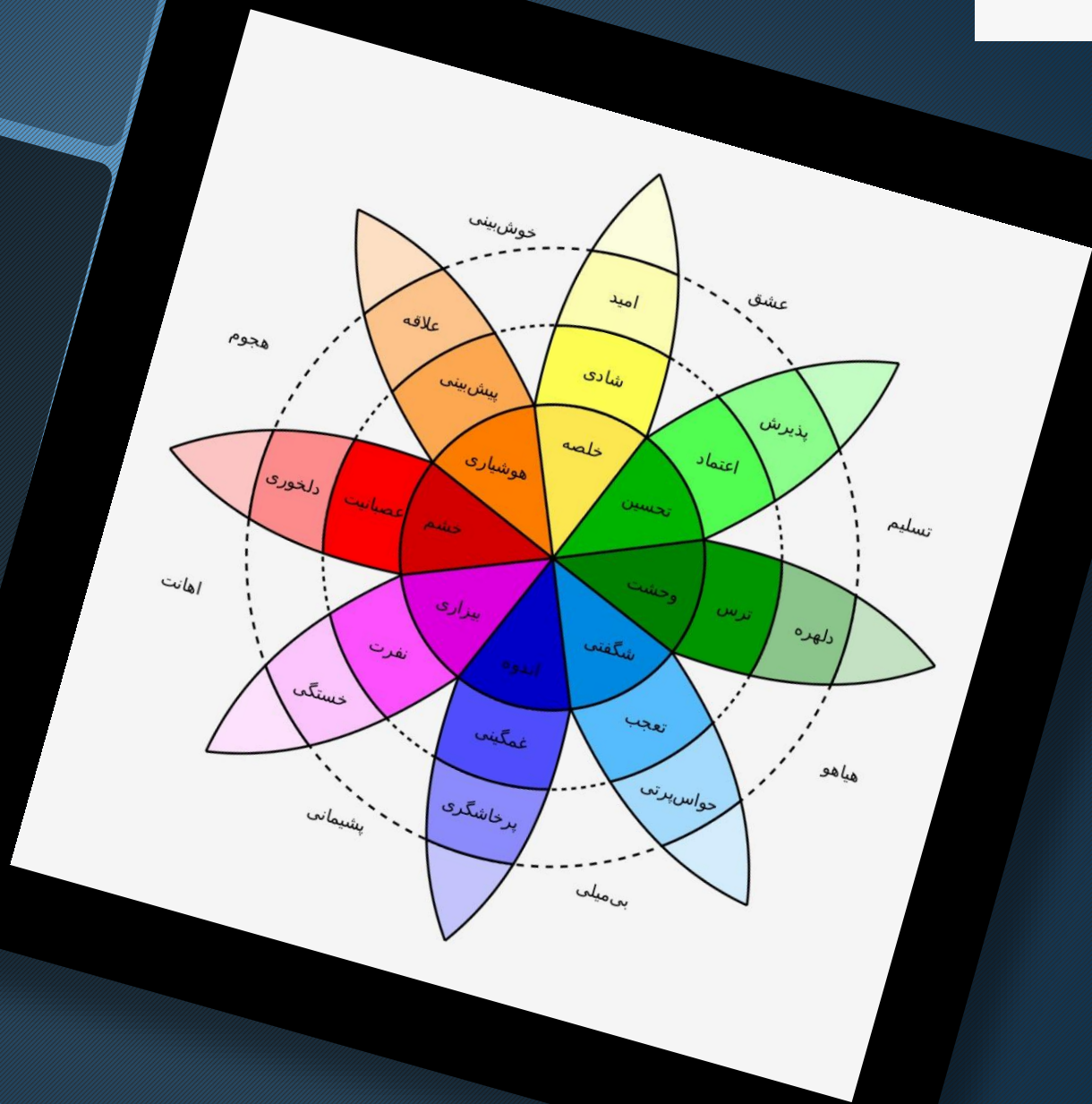


# عادت های اثبی: زنجیره سازی عادت ها

- 1- تمرکز روی مسیر نه نتیجه
- 2- برنده ها و بازنده ها هدف یکسانی دارند
- 3- چشم پوشی از رضایت های کوچک
- 4- اثر دوپامین



# تشخیص حالات روحی





# مهرزهای خطراتی

## مثبت

- ایجاد آمادگی
- مثبت اندیشی
- تکرار کارهای
- پیش پا افتاده
- آنلاین

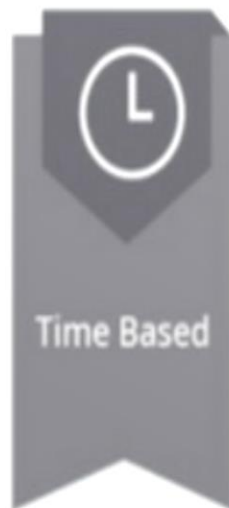
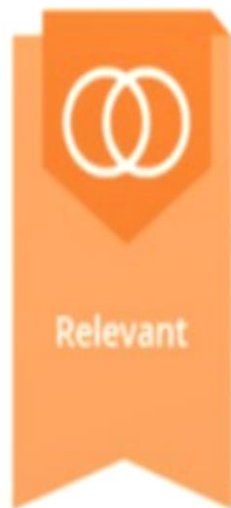
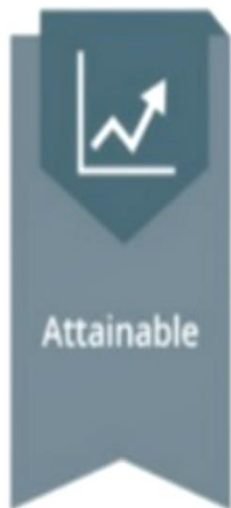
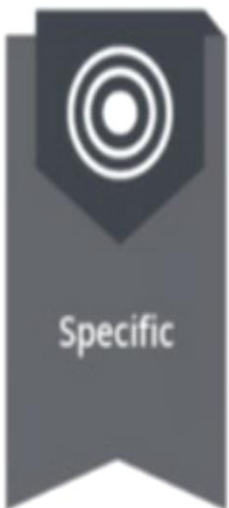
## منفی

- رویا بافی
- خوش خیالی
- دنبال ترکوندن
- به تعویق انداختن



# معیارهای هدف گذاری صحیح

# S M A R T



هدف گذاری به روش اسمارت



MISTAKES  
IN  
SETTING  
GOALS

too  
BIG

too  
MANY

not  
SPECIFIC

not  
WRITTEN

اشتباهات رایج در هدفگذاری



این طلب در تو گروگان خداست  
زانکه هر طالب به مطلوبی سزااست