

# سرفصل‌های دوره فراجهش

حدود 6 ساعت  
آموزش مهارت نرم

## فراجهش

### دست‌آورد و هدف

شناخت اهداف واقعی زندگی و تبدیل آن‌ها  
به دستاوردهای ملموس و الهام‌بخش

### تصمیم‌گیری

یادگیری انتخاب‌های آگاهانه و مؤثر در مسیر رشد شخصی و حرفه‌ای

### مدیریت زمان

تسلط بر برنامه‌ریزی روزانه برای استفاده‌ی هوشمندانه از هر لحظه

### مدیریت انرژی

شناخت منابع انرژی ذهنی و جسمی و حفظ تعادل برای عملکرد بهتر

### یادگیری

پرورش ذهنی پویا و آماده برای رشد مداوم و یادگیری مؤثر

### انضباط فردی

تقویت اراده و استمرار در مسیر اهداف با نظم و تعهد شخصی

### عادت‌ها

شناخت و ساخت عادت‌های مثبت که بنیان موفقیت پایدار را می‌سازند

### عبور از موانع

یادگیری چگونگی غلبه بر چالش‌ها و حفظ انگیزه در شرایط سخت

### حل مسئله

تقویت تفکر تحلیلی برای یافتن راه‌حل‌های خلاق و مؤثر  
در موقعیت‌های پیچیده

### لیدرشیپ یا رهبری

پرورش مهارت‌های رهبری برای الهام‌بخشی،  
هدایت و تأثیرگذاری مثبت بر دیگران

آکادمی تخصصی برق استایل  
[www.barghst.ir](http://www.barghst.ir)  
021-91692938

