

## کارگاه متخصص حرفه‌ای

**هدف دوره:** معرفی اصول کاری متخصصان حرفه‌ای برای موفقیت شغلی و حرفه‌ای و کار اثربخش همراه با استفاده‌ی بهینه از انرژی و زمان.

### دلایل برگزاری دوره:

همه‌ی ما از روزی که وارد بازار کار می‌شویم، اولین هدف‌مان موفقیت و پیش‌رفت شغلی است. اما چند سالی که از دوران کار کردن مان گذشت با این حقیقت مواجه می‌شویم که آن قدرها هم پیش‌رفت نکرده‌ایم؛ هنوز همان کارشناس جزء باقی مانده‌ایم، حقوق‌مان آن قدرها افزایش پیدا نکرده و از همه مهم‌تر با وجود سخت‌کوشی و صرف انرژی بسیار زیاد، به نتیجه‌ی چندان قابل توجهی نمی‌رسیم. حالا این‌ها از مشکلات مربوط به نارضایتی ما از شغل و سازمان محل کارمان جدا هستند. در طی این سال‌ها متوجه شده‌ام که مهم‌ترین مشکلات ما در مواجهه با موضوع "موفقیت شغلی و حرفه‌ای" را می‌توان در این سؤال‌ها خلاصه کرد:

۱. موفقیت و پیش‌رفت شغلی و حرفه‌ای یعنی چه؟
  ۲. افراد موفق در شغل و حرفه‌شان چه ویژگی‌هایی دارند؟ آیا آن‌ها موفق به دنیا آمده‌اند؟
  ۳. چطور به موفقیت شغلی و حرفه‌ای دست پیدا کنیم؟
  ۴. از همه مهم‌تر: چطور به‌تر و اثربخش‌تر کار کنیم؟
- در این دوره‌ی آموزشی قصد داریم به همین سؤال‌ها پاسخ بدهیم.

### مخاطبان:

۱. افرادی که دوست دارند به موفقیت شغلی - حرفه‌ای دست پیدا کنند؛
۲. افرادی که دوست دارند اثربخش‌تر کار و زندگی کنند.

## محتوای دوره:

این دوره‌ی آموزشی در ۵ جلسه‌ی سه ساعته برگزار خواهد شد. هر جلسه شامل تدریس مطالب، بازی و تمرین‌های فردی و گروهی، بحث و گفتگو و البته پرسش و پاسخ خواهد بود.

محتوای جلسات کارگاه به شکل زیر خواهد بود:

جلسه‌ی اول: متخصص باشیم!
تعریف و انواع تخصص
متخصص کیست؟
تفکر یک متخصص
کشف تخصص
به روز ماندن
نمایش تخصص به دیگران
تمرین: تخصص شما چیست؟

جلسه‌ی دوم: چطور رزومه بنویسیم و مصاحبه شغلی داشته باشیم؟
چطور کار پیدا کنم؟
رزومه چیست و به چه دردی می‌خورد؟
رزومه نوشتن یا ننوشتن؛ مسئله این است!
چگونه رزومه بنویسیم؟
چگونه رزومه ننویسیم!؟
پاسخ به چند سؤال کلیدی در نگارش رزومه
بازنگری رزومه‌ی نامرئی‌تان
کجا باید استخدام شوم؟
بایدها و نبایدهای مصاحبه شغلی
تمرین: نگارش رزومه توسط شرکت کنندگان
تمرین: برگزاری یک نمونه مصاحبه شغلی

<b>جلسه سوم: حرفه‌ای باشیم!</b>
حرفه‌ای‌ها چه کسانی هستند؟
تفکر حرفه‌ای‌ها
موفقیت و شکست از نگاه حرفه‌ای‌ها
چهار عامل موفقیت حرفه‌ای‌ها: رفتارها، عادت‌ها، مهارت‌ها و ابزارها
رفتارها
عادت‌ها
مهارت‌ها
ابزارها
جمع‌بندی: باید‌ها و نیاید‌های متخصص حرفه‌ای بودن

<b>جلسه چهارم: مسائل زندگی و کارتان را به شکل سیستمی حل کنید</b>
حل مسئله و تفکر سیستمی
گام اول: خوب بگردید (شناخت و تعریف مسئله)
گام دوم: خوب ببینید (تحلیل مسئله)
گام سوم: تصور کنید (کشف راه‌حل مسئله)
گام چهارم: نشان دهید (ارائه راه‌حل مسئله)
و ... ساده فکر کردن
تمرین: حل یک مسئله با روش سیستمی

<b>جلسه پنجم: یک روز کاری اثربخش</b>
۸ صبح: ۱۸ دقیقه برای بهره‌وری
۹ صبح: دو فهرست برای صبحانه
۱۰ صبح: سازمان شخصی شما
۱۱ صبح: وقت آزاد من کو؟
۱۲ ظهر: من تصمیم نگرفتم!
۱۳ ظهر: من باید بتوانم!

### جلسه پنجم: یک روز کاری اثربخش

۱۴ ظهر: باز هم اشتباه کردم ...

۱۵ ظهر: سلام بر شما ای متخصص حرفه‌ای!

۱۶ عصر: این همه ایمیل ...

۱۷ عصر: نترس! کارت را بیار پیش من

و ۵ دقیقه آخر روز کاری ...

### مدرس: علی نعمتی شهاب

- نویسنده وبلاگ گزاره‌ها (<http://gozareha.ir>)
- نویسنده و مترجم در حوزه‌ی کار حرفه‌ای و اثربخش و همکار نشریات همشهری جوان، همشهری تندرستی و پنجره خلاقیت و عضو هیأت تحریریه‌ی نشریه‌ی تدبیر (ماهنامه‌ی سازمان مدیریت صنعتی)
- دانش‌آموخته‌ی مهندسی صنایع و MBA از دانشگاه صنعتی امیرکبیر