

سالی که نکوست

از بهارش پیداست

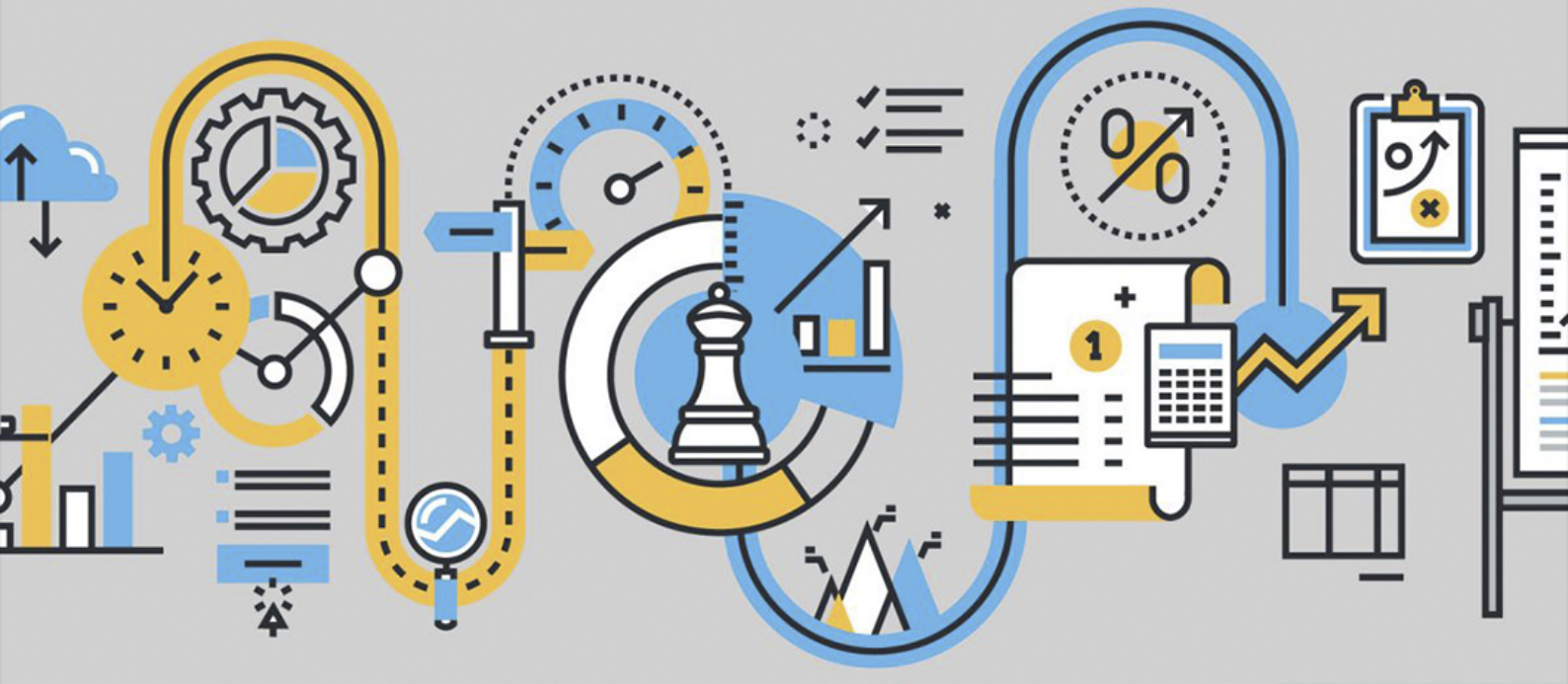
(در باب فواید برنامه ریزی)



مرکز مشاوره همراه همیشگی شما

instagram: @counselingub

مرکز مشاوره و توانمندسازی دانشگاه بیرجند



یکی از کلماتی که در روزهای آغازین سال
زیاد به گوشمون می خوره،

برنامه ریزی!

@counselingub

مرکز مشاوره و توانمندسازی دانشگاه بیرجند

حتی شاید زیر بار فشار شنیدن‌های مکرر این کلمه و اجرایی نکردنش،
دچار حس عذاب وجدان شده باشین...

اما بیاین باهم ببینیم،

برنامه ریزی چه فایده ای برامون داره؟

اون وقت شاید دونستن فوایدش جلوی اهمال کاری مونو بگیره.

موافقین؟

@counselingub

مرکز مشاوره و توانمندسازی دانشگاه بیرجند



برنامه‌ریزی یکی از ابزارهای اصلی مدیریت استرس هست.

می‌پرسید چطور؟

برنامه‌ریزی فعال به جای واکنش منفعلانه، استرس رو کاهش می‌ده

و می‌تونه منجر به زندگی رضایت‌بخش‌تر و هدفمندتر شه.

@counselingub

مرکز مشاوره و توانمندسازی دانشگاه بیرجند

۲ برنامه ریزی برای مغزمون مفیده.

واقعیت جالب: برنامه ریزی روی کاغذ می‌تونه به ما کمک کنه تا بیشتر یاد بگیریم و به خاطر بسپاریم. درسته! نوشتن برنامه‌ها مون با دست روی کاغذ، برای مغزمون مفیده!

۳ برنامه ریزی می‌تونه بهره‌وری ما رو بیشتر کنه.

نوشتن برنامه به ما این امکان رو میده که به عقب برگردیم و عملکرد خودمون رو بررسی کنیم تا متوجه شیم چه چیزی در روتین ما کار می‌کنه و چه چیزی نه.

@counselingub

مرکز مشاوره و توانمندسازی دانشگاه بیرجند

۴ برنامه ریزی به ما کمک می‌کند تا به اهداف بیشتری برسیم.

برنامه ریزی توانایی ما رو برای پیگیری اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت افزایش می‌ده. علاوه بر این، ما رو در قبال اهدافمون مسؤل می‌کند و زمانی که مراحل لازم برای دستیابی به اهدافمون رو یادداشت می‌کنیم، بهمون کمک می‌کند بهشون برسیم.

**بنابراین، اهداف سال ۱۴۰۱ خودتون رو بنویسین،
و برای اون‌ها برنامه و هدف داشته باشین!**

@counselingub

مرکز مشاوره و توانمندسازی دانشگاه بیرجند

🔥 برنامه ریزی باعث صرفه جویی در زمان می شه.

مدیریت زمان یک مهارت ضروری برای موفقیت
و سلامت روان هست.

از طرفی برنامه ریزی، کلید مدیریت زمانه!

خودتون امتحانش کنین و ببینین هر روز و هر
هفته چقدر زمان صرفه جویی میشه!

حالا تصور کنین که در طول ماهها و سالها
چقدر زمان می تونین ذخیره کنین!

@counselingub

مرکز مشاوره و توانمندسازی دانشگاه بیرجند

۶ برنامه ریزی به ما کمک می‌کند تا ذهن آگاهی مون رو تقویت کنیم.

توی این همه دنیای دیجیتالی، سعی کنین حداقل
۱۰ تا ۲۰ دقیقه در روز از صفحه‌های نمایش فاصله بگیرین
و افکار، وظایف و برنامه‌هاتون رو یادداشت کنین.

این انتقال اطلاعات از مغزمون روی کاغذ، می‌تونه ما رو
به زمان حال متصل کنه و هدفمندتر و آگاه‌تر جلو بریم.

@counselingub

مرکز مشاوره و توانمندسازی دانشگاه بیرجند



برنامه ریزی می‌تونه ما رو شادتر کنه! ✓

برنامه‌ریزی می‌تونه خلق و خوی ما رو تقویت کنه و احساس شادی بیشتری بهمون بده! حتی نگاه کردن به کاغذ برنامه‌ریزی‌هامون می‌تونه به پیش‌بینی مثبت و احساسات شاد منجر بشه. جالب نیس!؟!

@counselingub

مرکز مشاوره و توانمندسازی دانشگاه بیرجند

۷ موردی که باهم مرور کردیم، رازهای برنامه ریزی بودن...

برنامه ریزی می تونه زندگی ما رو آسون تر بکنه

و ما رو برای موفق ترین سالی که تابحال داشتیم، آماده کنه.

مرکز مشاوره، همراه همیشگی شما

@counselingub

مرکز مشاوره و توانمندسازی دانشگاه بیرجند