

زندگی

آموزش یک برنامه منظم برای توسعه فردی

چرا باید یک برنامه توسعه فردی داشته باشیم؟

نوشین تقی‌لی

پوسته



آیا تا به حال احساس کرده‌اید که در یک شرایط بلا تکلیف گیر کرده و نمی‌دانید که چگونه در زندگی فردی یا حرفه‌ای خود پیشرفت کنید؟ اغلب اوقات ما به کارهایی که می‌خواهیم انجام دهیم فکر می‌کنیم، مثلاً یادگیری یک زبان جدید، گسترش دادن روابط اجتماعی یا شروع یک حرفه جدید. اما مشکل اینجاست که نمی‌توانیم این کار را شروع کنیم. در واقع ابتدا مسیر را پیدا نمی‌کنیم. کلید باز کردن این قفل در استراتژی‌های توسعه فردی نهفته است. این تکنیک‌های قدرتمند می‌تواند به شما کمک کند در هر جنبه‌ای از زندگی خود رشد کرده، یاد بگیرید و پیشرفت کنید.

و هرگز از یادگیری دست نکشید. آیا مشتاق به کشف استراتژی‌های بیشتر برای توسعه فردی هستید؟ بیایید به سراغ مورد بعدی برویم.

۳- طرز فکر مهم است

اگر به شما بگویم که چگونه فکر کردن شما در مورد توانایی‌ها و پتانسیل‌های خودتان، به طور قابل توجهی بر رشد فردی شما تأثیر می‌گذارد، چه حسی پیدا می‌کنید؟ پژوهش روانشناس کارول دوک در مورد طرز

آیا تا به حال هدفی تعیین کرده‌اید که آن را در نیمه راه رها کنید یا حتی آن را به طور کامل فراموش کنید؟ مشکل ممکن است نه در انگیزه شما، بلکه در نحوه تعیین اهدافتان باشد. راه حل این است که اهداف SMART را تعیین کنید. این عبارت مخفف کلمات خاص (Specific)، قابل اندازه‌گیری (Measurable)، قابل دسترسی (Achievable)، مرتبط (Relevant) و محدود به زمان (Time-bound) است. این چهارچوب به شما کمک می‌کند تا اهداف واضح، واقع‌بینانه و قابل پیگیری ایجاد کنید و شانس موفقیت خود را افزایش دهید. به عنوان مثال، شما هدف گذاری می‌کنید که وزن خود را کم کنید. این یک هدف SMART نیست بلکه باید بگویید من می‌خواهم طی سه ماه آینده، ۶ کیلو از وزن خودم را کم کنم. اگر مثلاً بگویید ۲۰ کیلو، قطعاً واقع‌بینانه و قابل دسترسی نیست و شما بعد از یک ماه و با دیدن روند کاهش وزن خود ناامید می‌شوید و همه چیز را رها می‌کنید.

تحقیقات نشان می‌دهد که تعیین اهداف SMART می‌تواند عملکرد و انگیزه را افزایش دهد. در مطالعه‌ای که توسط دکتر گیل متیوز در دانشگاه دومینیک انجام شد، شرکت‌کنندگانی که اهداف چالش برانگیز و قابل دسترسی را تعیین کردند و آنها را با یک دوست یا مربی به اشتراک گذاشتند، ۳۳ درصد بیشتر احتمال داشت که به آنها دست یابند. بنابراین تعیین اهداف SMART، نقشه راه روشنی برای توسعه فردی خود خواهید داشت و در حین پیش‌ترک و انگیزه شما را حفظ می‌کند. خوب آماده هستید که هدف گذاری خود را به سطح بعدی ببرید؟ بیایید به استراتژی بعدی برویم.

۲- یادگیری مادام‌العمر دوست شوید در دنیای پرشتاب امروزی، پیشرفت کردن مستلزم تعهد به یادگیری مادام‌العمر است. افرادی که در یادگیری مستمر شرکت می‌کنند، سازگارتر، در حرفه خود موفق‌تر و رفاه کلی بهتری برخوردار هستند. با پذیرش یادگیری مادام‌العمر، می‌توانید به طور مداوم مهارت‌ها و دانش‌های جدیدی کسب کنید و از نظر فردی و حرفه‌ای ارزشمندتر شوید. همچنین برای انطباق با تغییرات و حل مؤثر مشکلات، مجهزتر خواهید بود. اما چگونه می‌توانید یادگیری مادام‌العمر را در برنامه روزانه خود بگنجانید؟ این می‌تواند به سادگی خواندن کتاب، شرکت در کارگاه‌ها یا شرکت در دوره‌های آنلاین باشد. نکته کلیدی این است که کنج‌کاو بمانید

توسعه فردی یک فرایند مداوم است که شما را به سمت بهبود دانش، مهارت و تجربه سوق می‌دهد تا بتوانید به اهداف خود برسید. برنامه توسعه فردی یا PDP روشی مؤثر برای تمرکز بر اهداف شماست تا آنها را دست‌یافتنی کند. برنامه توسعه فردی شما ممکن است در حوزه تحصیل، شغل یا هدف فردی شما یا ترکیبی از هر سه باشد. این به شما بستگی دارد که این حوزه را تعیین کنید. هدف هر چه که باشد، یک برنامه خوب به شما کمک می‌کند بهتر تمرکز کنید. در واقع برنامه به شما کمک می‌کند مسیر را برای رسیدن به اهداف خود ترسیم، برنامه‌ای برای دستیابی به آن هدف‌ها تدوین، گام‌های عملی را که برمی‌دارید ثبت و یک چهارچوب زمانی برای تکمیل آنها تعیین کنید. به زبان ساده، یک PDP می‌تواند به شما کمک کند تا درک روشنی از آنچه می‌خواهید به دست آورید و اینکه چگونه به آن دست یابید، ایجاد کنید. یک برنامه توسعه فردی خوب، باید ویژگی‌های زیر را داشته باشد:

• کوتاه و مختصر باشد

• هدف به طور واضح مشخص شده باشد

• مرتب به روزرسانی شود

در کنار این ویژگی‌ها، یک برنامه توسعه فردی دارای تعدادی بخش‌های کلیدی است که باید آنها را در نظر بگیرید. این بخش‌ها عبارتند از:

۱- برنامه برای توسعه فردی در چه حوزه‌ای نوشته شده است؟ مثلاً روابط اجتماعی، شغل، تحصیل و...

۲- اهداف این برنامه چه چیزهایی هستند؟ دقیقاً می‌خواهید چه کار کنید؟ به عنوان مثال می‌توان به کاهش سطح استرس، بهبود رژیم غذایی یا مدیریت تعادل بین کار و زندگی اشاره کرد.

۳- چه کارهایی برای رسیدن به این هدف باید انجام داد؟ به عنوان مثال، تمرین مکانیسم‌های مقابله با چالش‌ها، تغذیه سالم‌تر و مدیریت زمان.

۴- چه اقداماتی برای ایجاد پیشرفت باید انجام داد؟ اینجا نسبت به بخش قبل ریزتر و دقیق‌تر شرح می‌دهیم. به عنوان مثال ثبت نام در کلاس تناسب اندام، یا ملاقات با یک متخصص تغذیه یا مطالعه یک کتاب که به مقابله با استرس کمک می‌کند.

۵- و در نهایت تاریخ‌های تکمیل اقدامات، رسیدن به اهداف و بررسی پیشرفت را ثبت کنید.

در ادامه این یادداشت می‌خواهیم بررسی کرده و یاد بگیریم که چگونه هدف را تعیین و برای آن برنامه‌ریزی کنیم تا بتوانیم یک برنامه توسعه فردی مؤثر بنویسیم. بدین ترتیب در پایان این مقاله، پایه محکمی برای ساختن نسخه بهتری از خود خواهید داشت. بنابراین، آیا آماده هستید تا سفر رشد فردی خود را آغاز کنید؟ ۱- اهداف SMART تعیین کنید



توسعه فردی یک فرایند مداوم است که شما را به سمت بهبود دانش، مهارت و تجربه سوق می‌دهد تا بتوانید به اهداف خود برسید



در دنیای پرشتاب امروزی، پیشرفت کردن مستلزم تعهد به یادگیری مادام‌العمر است.

