

۱- با عزیزتان رفته اید میهمانی،

۲- احساس میکنید با یک نفر

خیلی گرم گرفته است،

۳- حالتان بد میشود،

حسادتتان گل میکند،

**چه میکنید؟**

**چه میگویید؟**





اصلا بعد از دیدن اون صحنه! کنترلی روی  
رفتارم ندارم 😊

من این صحنه ها رو زیاد زندگی کردم دکتر  
جان

۱۰ سال زندگی متاهلی داشتم  
هر بار این اتفاقات رخ میداد سعی میکردم  
نادیده بگیرم و مثلا در اون مهمونی خودم  
خوش بگذروم

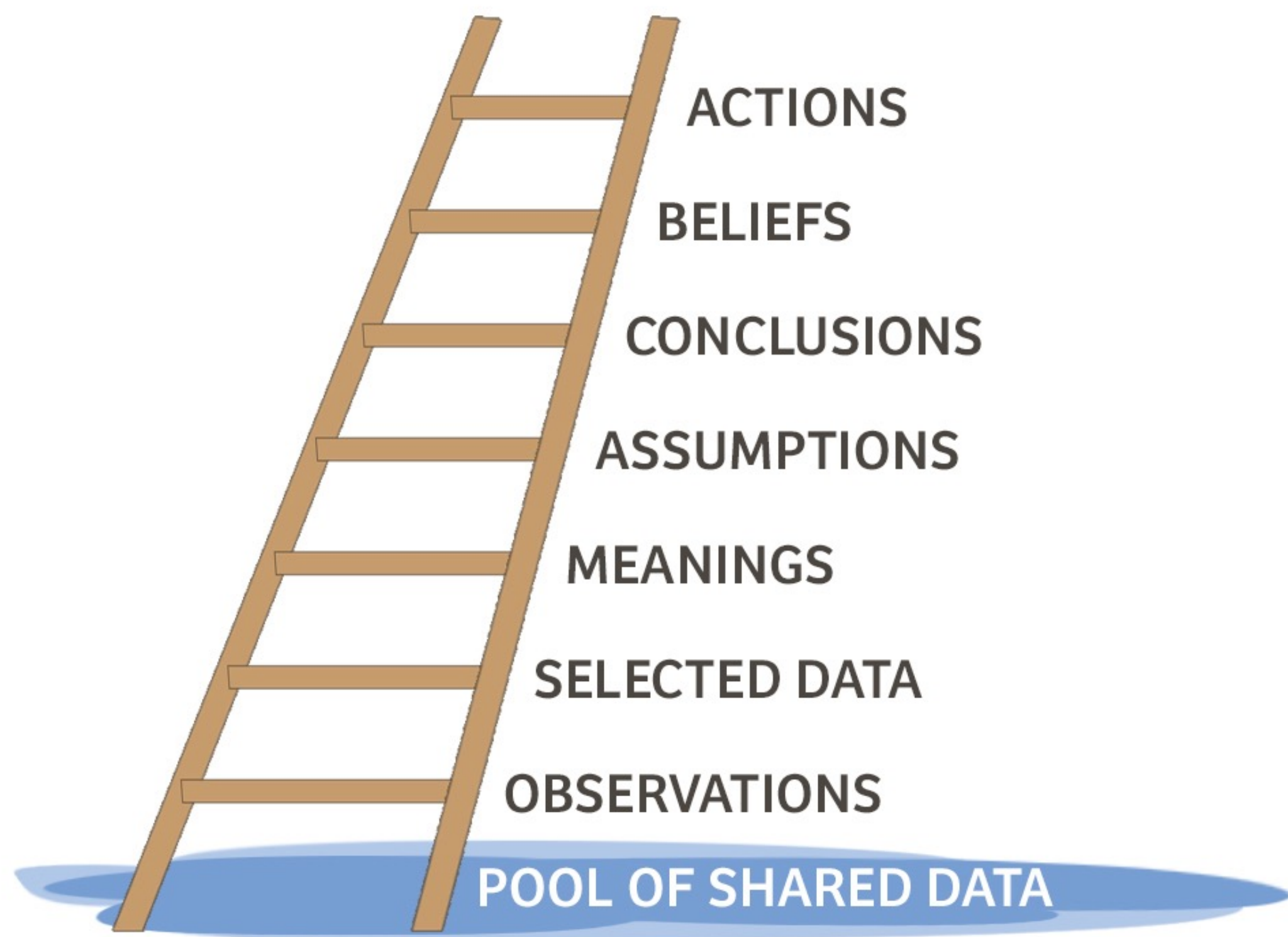
که اصلا همچین اتفاقی نمیفتاد و طرف  
بیشتر و بیشتر غرق میشد

غرق شدن اون به کنار

الان خودم هم حال خوبی از اینکه نادیده  
انگاری داشتم ندارم

کار خاصی نمیکنم اون مهمونیم تموم  
میشه میره دیگه مهم اینه که پیشه منه

سکوت میگنم. اما تو ماشین موقع برگشت  
بهش میگم ودعوامون میشه....



- تهدید، تلافی، مقایسه، خودخوری، نحس بازی مشکل را حل نمیکند

- اول مطمئن بشویم که چیزی که درباره طرفمان فکر میکنیم، درست است و ساخته پرداخته ذهنیات ما نیست.
- بعد گفتگو کنیم

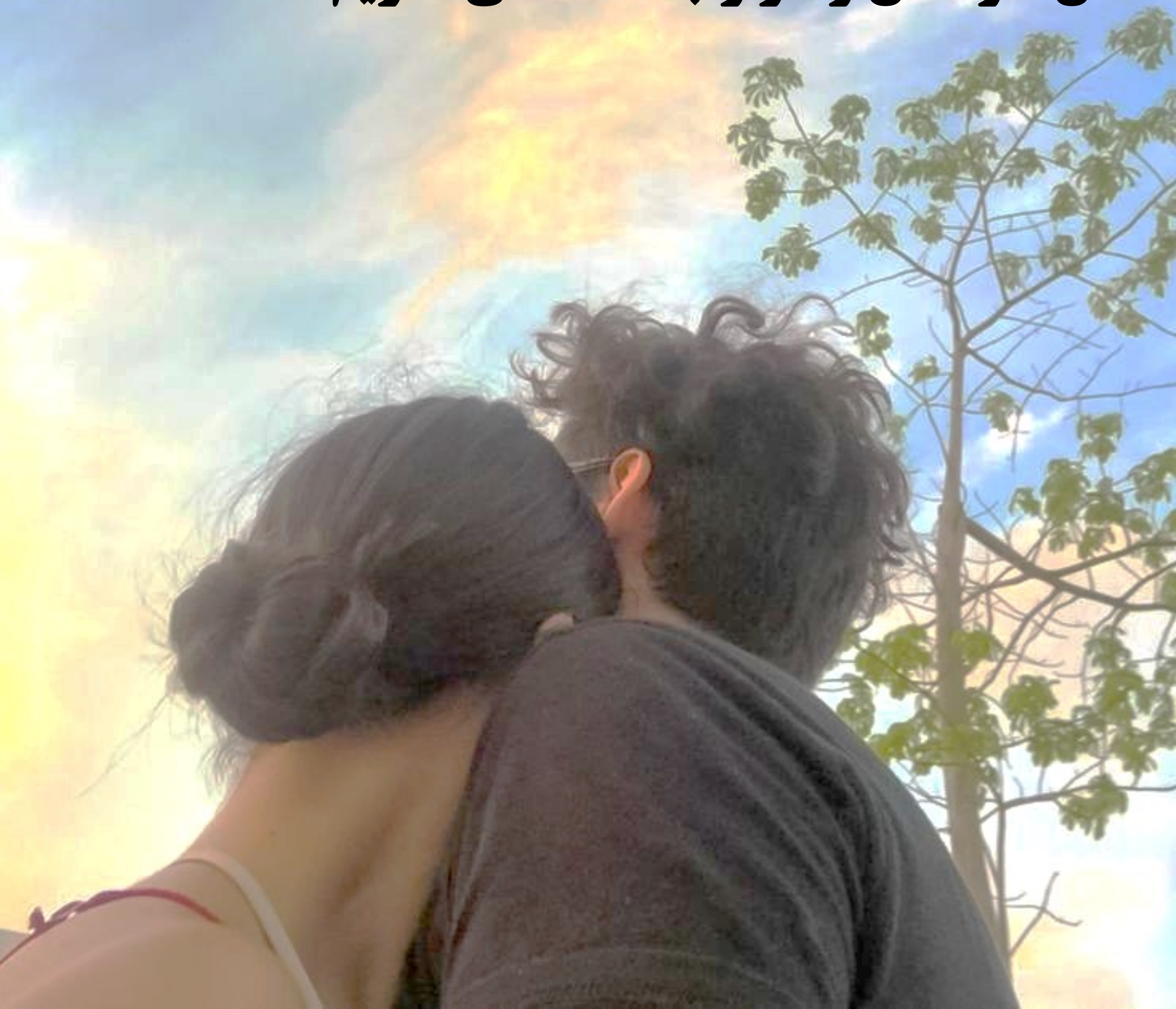
- در گفتگو از ماجرای که دیدیم حرف بزنیم **FACT** بعد از احساس **Feeling** خودمان حرف بزنیم ( **من وقتی اون**

**صحنه را دیدم تو دلم کلی اضطراب افتاد، حسودیم شد، عصبی شدم، یاد فلان موضوع افتادم...**) و دست آخر سوالی بپرسیم یا کاری بکنیم



وقتی میگوییم **رابطه عاطفی**، تصاویری که برای ما ارسال میشود اکثراً گل و بلبل هستند اما واقعیت اینست که روزهای بد رابطه عاطفی کم نیستند.

اما بسته به تجربه عاطفی ما از والدینمان، کودکی و نوجوانی و تصاویر تلویزیون و مدیا، هر یک از ما درک خاص خودمان را از رابطه عاطفی داریم







- ۱- ما نمیتوانیم روزهای بد را بپزه عاطفی را به صفر برسانیم ولی میتوانیم روزهای خوبش را بیشتر کنیم.
- ۲- اصلا کسی تو زندگیم نیست
- ۳- تلاش یکنفره مگه فایده داره؟



مهارت  
ارتباطی  
امور ختنی  
است نه  
ذاتی

## در این دوره چه عاید خواهد شد؟ (What)

- ✓ مهارت‌های گفتگوی عاطفی و فهم مساله و حل مساله عاطفی
- ✓ قراردادهای ضروری بین زن و مرد هوشمند
- ✓ نجات رابطه عاطفی، کمک‌های اولیه عاطفی
- ✓ پس از دعوا
- ✓ رابطه سمی، عشق ویرانگر، پیشگیری، بهبود
- ✓ پایان‌های ضروری، چگونه و کی؟
- ✓ مدیریت شکست عاطفی
- ✓ شفای مهرطلبی، از وابستگی ناسالم تا سالم،
- ✓ برخورد با آدم‌های خودشیفته
- ✓ مردان ضد زن، زنان ضد مرد
- ✓ از ارتباط تا ازدواج



دوره جامع  
مهارت‌های ارتباطی  
بخش دوم

نوانگری®  
Tavangary.com

## کلاس آنلاین رابطه ۳۶۰

# مهارت‌های ارتباط عاطفی

۶ جلسه وینار به‌مراه  
تئاتر آموزشی و سناریوهای کاربردی

۱۸ ۲۱ ۲۸ شهریور

۱ ۴ ۸ مهر

شنبه‌ها و سه‌شنبه‌ها

ساعت ۲۱ تا ۲۲:۳۰ تدریس  
۲۲:۴۵ تا ۲۳:۱۵ پرسش و پاسخ  
با دسترسی کامل صوتی بعد از وینار

MER

۲

More  
Effective  
Relationship





## نحوه کلاس چگونه است؟

- ۲۱-۳۰:۲۲ تدریس
- ۲۲:۳۰ الی ۲۲:۴۵ استراحت
- ۲۲:۴۵ الی ۲۳:۱۵ پرسش و پاسخ
- بعد از کلاس به اشتراک گذاری دریافتها و برداشتها در کانال کلاس و طرح سوالات مرتبط



دوره جامع  
مهارت‌های ارتباطی  
بخش اول

# کلاس آنلاین ارتباط ۳۶۰

## مهارت‌های پیشرفته ارتباطی

۴ جلسه وبینار

۱۳ ۱۵ ۱۷ ۱۹ مرداد

ساعت ۲۱ تا ۲۴ در گوگل میت  
با دسترسی کامل صوتی بعد از وبینار

تدریس نکته به نکته همراه با تئاتر آموزشی

نوانگری®  
Tavangary.com



More  
Effective  
Communication





## در این دوره چه عاید خواهد شد؟ (What)

ارتباط چه نیست چه هست؟ مدل‌های جدید دنیا

چگونه ارتباط درست برقرار کنم؟

چگونه پیام ذهنی‌ام را منتقل کنم؟

مکالمه conversation و سه اصل کلیدی آن

از ارتباط communication تا رابطه relationship

هفت شیوه توسعه مهارت گفتگو

تشخیص پیام‌های ناقص، پیام‌های آلوده و جلوگیری

هشت نقشه پنهانی بقیه را شناسایی کنید هم در خودتان هم در بقیه

تمرینات پرجراتی

مدیریت گفتگوهای دشوار

ده تله بدگوش کردن، تکنیک‌های گوش کردن

زبان بدن، خرافات، بخش‌های بدرد بخور

تکنیک شگفت انگیز After در یک ارتباط

خوشایند کردن گفتگو

وقتی حرفی احمقانه می‌زنیم، چگونه اصلاحش کنیم؟