



بوت کمپ
کروکودیل

فصل اول



مهارت نرم
Soft Skill

دوره آموزشی طراحی و توسعه وب

Web Design and Development Training Course



جلسه اول | First Session

واقعاً خودتو میشناسی؟!

Do You Really Know Yourself?!

نیما ماهپور

Nima Mahpour

متخصص شبکه در گروه نرم‌افزاری پارت
Network Specialist at Part Software Group

در مورد چی صحبت می‌کنیم؟

What are we talking about?



The Importance of Self-Knowledge

اهمیت خودشناسی

۱

Self-Discovery Through Resources

خودشناسی به کمک منابع

۲



01.

اهمیت خودشناسی

The Importance of Self-Knowledge





خودشناسی چیه و چه اهمیتی داره؟

❖ خودشناسی به زبان ساده یعنی:

- درک عمیق‌تر از **شخصیت**، **ارزش‌ها**، **نیازها** و **هدف‌های** شخصی.

❖ اهمیت و تاثیر خودشناسی:

- **تصمیم‌گیری بهتر:** وقتی خودمون رو بهتر می‌شناسیم، تصمیمات آگاهانه‌تر و مناسب‌تری برای خودمون می‌گیریم.
- **افزایش رضایت شخصی:** درک نیازها و خواسته‌های واقعی منجر به زندگی رضایت‌بخش‌تر و متعادل‌تری می‌شه.
- **روابط بهتر:** شناخت نقاط قوت و ضعف خودمون، به بهبود و توسعه روابطی که با دیگران داریم کمک می‌کنه.

**DID YOU
KNOW**

مطالعات نشون دادن افرادی که خودشون رو بهتر می‌شناسن، معمولاً احساس شادی و رضایت بیشتری رو دارن!

02.

خودشناسی به کمک منابع

Self-Discovery Through Resources





خودشناسی به کمک منابع



"Rome wasn't built in a day"

❖ خودشناسی: «راهی نیست که بشه یک شبه طی کرد»

▪ استفاده از تمامی منابع معتبر (مقالات علمی، کتاب‌ها، وبسایت‌ها، آزمون‌ها و...)

❖ مفاهیم و منابعی که ما باهاشون سروکار داریم:

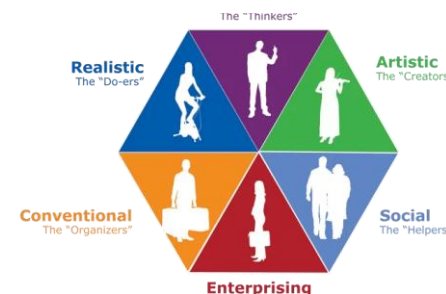
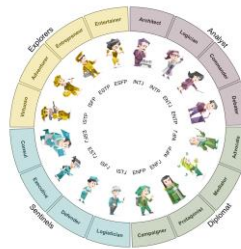
▪ مفهوم **ایکیگای**

▪ آزمون‌های **شخصیت‌شناسی**

○ آزمون MBTI (16 Personalities)

○ آزمون هالند (Holland Code)

○ آزمون گاردنر (Gardner)

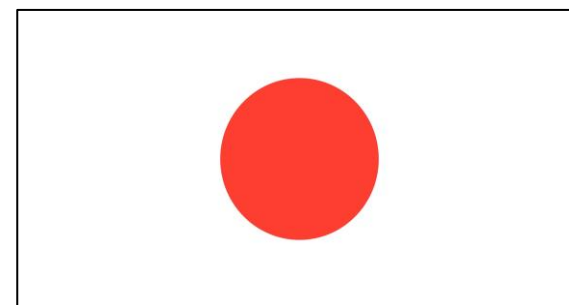




آشنایی با ایکیگای

❖ ایکیگای (ikigai): دلیلی برای بودن

- مفهومی که از **استان اوکیناوا ژاپن** شروع و ابداع شده.
- زندگی و **عمر طولانی** مردم استان اوکیناوا...
- باعث **کنجکاوی دو پژوهشگر** و نویسنده شد! دلیل عمر زیادشون چی می‌تونست باشه؟
- ایکیگای از دید استان اوکیناوا: دلیلی برای **بیدار شدن** در صبح / چیزی که به زندگی، **ارزش زندگی کردن** می‌ده.





ادامه...

آشنایی با یکی‌گی

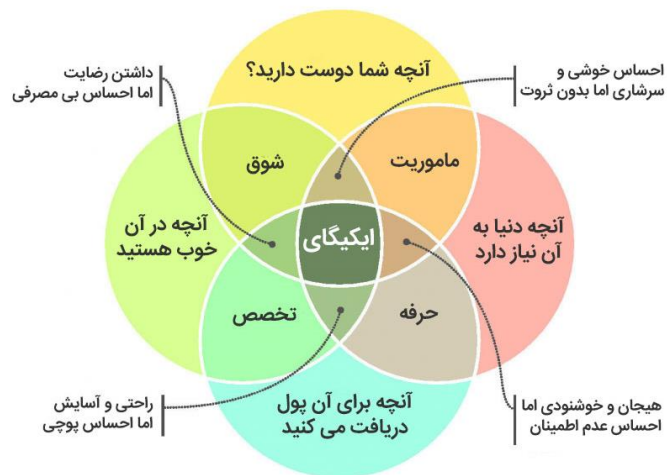
❖ پیداکردن یکی‌گی و حرکت در مسیر

▪ ۴ سوال اساسی برای پیداکردن یکی‌گی:

- چیزی که علاقه زیادی بهش داری؟ (علاقه)
- چیزی که داخلش مهارت داری؟ (توانایی)
- چیزی که برای انجامش پول دریافت می‌کنی؟ (پول)
- چیزی که دنیا بهش نیاز داره؟ (نیاز جهان)

❖ مطالعه کتاب یکی‌گی؛

- کتاب یکی‌گی؛ راز ژاپنی‌ها در داشتن عمر طولانی و زندگی شاد





آزمون MBTI

❖ MBTI (Myers-Briggs Type Indicator)

- یکی از **پرکاربردترین** ابزارهای روانشناسی برای شناسایی تیپ‌های شخصیتی
- کمک به **درک بهتر** از خود، ترجیحات شخصیتی، نقاط قوت، نقاط ضعف و...
- شناسایی یک شخصیت غالب از ۱۶ شخصیت مختلف
- از ترکیب **چهار حرف** مثل: ESTJ

○ Extraversion – E (برون‌گرایی) – در مقابل Introversion (درون‌گرایی)

○ Sensing – S (حسی) – در مقابل Intuition (شهودی)

○ Thinking – T (منطقی) – در مقابل Feeling (احساسی)

○ Judging – J (قضاوتی) – در مقابل Perceiving (ملاحظه‌گر)

- لینک سایت 16Personalities برای آزمون MBTI

○ (زبان: انگلیسی) | [کلیک کنید](#).

○ (زبان: فارسی) | [کلیک کنید](#).

Analysts



ARCHITECT
INTJ (-A/-T)



LOGICIAN
INTP (-A/-T)



COMMANDER
ENTJ (-A/-T)



DEBATER
ENTP (-A/-T)

Sentinels



LOGISTICIAN
ISTJ (-A/-T)



DEFENDER
ISFJ (-A/-T)



EXECUTIVE
ESTJ (-A/-T)



CONSUL
ESFJ (-A/-T)

Diplomats



ADVOCATE
INFJ (-A/-T)



MEDIATOR
INFP (-A/-T)



PROTAGONIST
ENFJ (-A/-T)



CAMPAIGNER
ENFP (-A/-T)

Explorers



VIRTUOSO
ISTP (-A/-T)



ADVENTURER
ISFP (-A/-T)



ENTREPRENEUR
ESTP (-A/-T)



ENTERTAINER
ESFP (-A/-T)



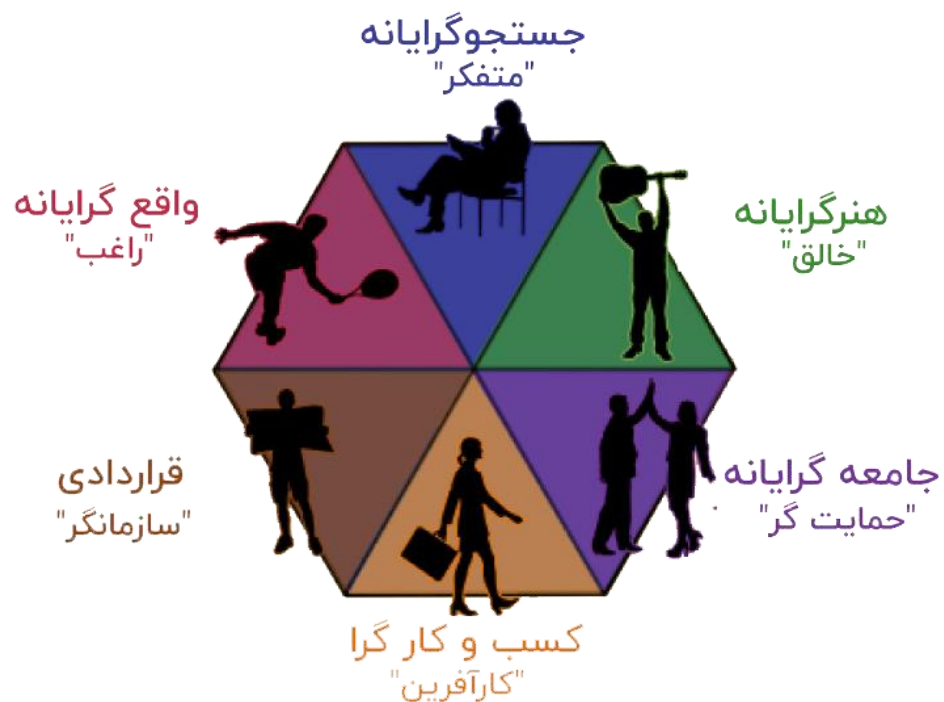
آزمون Holland

❖ Holland Code Quiz

- شناسایی تمایلات شغلی و تطابق اون‌ها با محیط‌های کاری مناسب.
- استفاده در مشاوره شغلی و تحصیلی.
- شامل ۶ تیپ شخصیتی، که هر کدام به یک دسته شغلی مربوط می‌شه.

- لینک وبسایت برای آزمون **Holland**

- (زبان: انگلیسی) | [کلیک کنید](#).
- (زبان: فارسی) | [کلیک کنید](#).





آزمون Gardner

❖ Gardner (Multiple Intelligences)

- نظریه هوش‌های چندگانه گاردنر
- هوش انسان تنها به یک نوع خاص محدود نمی‌شود، و هر فردی دارای انواع مختلفی از هوشه!
- کمک به شناسایی هوش غالب!
- انواع هوش‌ها از نظر هوارد گاردنر (۸+۱)

- هوش موسیقایی
- هوش منطقی ریاضی
- هوش طبیعت‌گرا
- هوش هستی‌شناسی
- هوش بین‌فردی
- هوش بدنی جنبشی
- هوش تجسمی
- هوش کلامی/زبانی
- هوش درون فردی



■ لینک وبسایت برای آزمون Gardner

- (زبان: انگلیسی) | [کلیک کنید](#).
- (زبان: فارسی) | [کلیک کنید](#).



تمرین خونه!

ارسال نتایج آزمون‌ها

(Submitting Test Results)

برای آزمون دادن به سایت‌هایی که در اسلایدها (شماره ۹، ۱۰ و ۱۱) قرار گرفته (چه انگلیسی، چه فارسی)، مراجعه کنید! و خروجی نهایی رو با هر روشی که خواستین ارسال کنید. اگر فکر می‌کنین که نتیجه تست به شخصیتتون نزدیک نیست و تفاوت داره، حتما به صورت خلاصه توضیح بدین. بهتره که تلاش‌کنین تا یکیگایتون رو پیدا و ارسال کنید (ایکیگای اختیاریه).

مهلت تحویل: تا ساعت ۲۳:۵۹ روز چهارشنبه ۱۴ شهریور ۱۴۰۳

ارسال از طریق آی.دی تلگرام @CrocodeileAdmin



شناخت خود، آغاز خرد است.

Socrates,
Philosopher

www.partschool.ir
www.part.institute
www.partsoftware.com