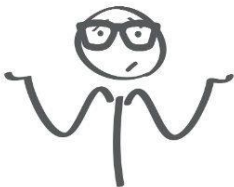


کارگاه آنلاین

حل مسئله

حنانه پناهی پور – دانشجوی دکتری مشاوره دانشگاه الزهراء

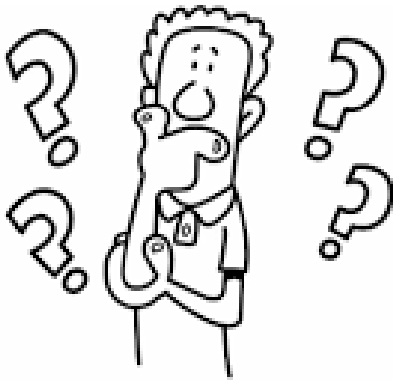


اهداف:

- ✓ چرا باید حل مسئله بدانیم؟
- ✓ عوامل موثر بر حل مسئله
- ✓ تعریف مسئله
- ✓ تولید راه حل
- ✓ غربال راه حل ها
- ✓ انتخاب مناسب ترین راه
- ✓ به کارگیری پایش، تعدیل یا تغییر



✓ چرا باید حل مسئله بدانیم؟



کمک به بهداشت روان

دستیابی به هدف

خود نظم بخشی

بهبود روابط بین فردی

افزایش اعتماد به نفس

✓ عوامل موثر بر حل مسئله



PPO

- ۱- اولین فکری که به نظرم می رسد را اجرا می کنم.
- ۲- وضعیت را تحلیل می کنم و موانع را شناسایی می کنم.
- ۳- اولین ایده خوبی که به ذهنم خطور می کند، فکرم را به خود مشغول می کند.

به هیچ وجه تا حدودی متوسط زیاد خیلی زیاد

۴- به راه حل های مختلف فکر می کنم.

۵- زمانی که اولین تلاشم با شکست مواجه شود، از کوشش برای حل مسائل دست نمی کشم.

۶- تا جایی که امکان دارد تلاش برای حل مسائل را به بعد موکول می کنم.

۷- به محض مواجهه با مسائل، دست به کار می شوم.

به هیچ وجه تا حدودی متوسط زیاد خیلی زیاد

سن

هوش

ظرفیت تنظیم هیجانی

گشودگی به تجربه های جدید

جهت گیری در برابر حل مساله

✓ تعریف مسئلہ

اهداف

چگونه به طوری که

مثال:

۱- مرد چاق ۵۵ ساله

۲- دختر چاق ۲۴ ساله

S

Specific

مشخص

M

Measurable

قابل اندازه گیری

A

Achievable

دست یافتنی

R

Realistic

واقع گرایانه

T

Timely

محدود به زمان

✓ تولید راه حل

شما چه راه‌هایی برای تولید راه حل پیشنهاد می‌کنید؟

بارش مغزی

- ۱- کمیت
- ۲- عدم قضاوت
- ۳- تنوع
- ۴- زمان کافی
- ۵- ترجیحا گروهی

ورزش - روزه گرفتن - رژیم غذایی - پوشیدن لباسهای متنوع -
بای پس معده - کاشت بالون - گیاهخواری - دارو درمانی - نخوردن
غذای بیرون - اصلاح سبک زندگی - پیاده روی - آزمایش تیروئید
آب درمانی - سونا - ماساژ - استخدام شدن - سفر به آفریقا - روان
درمانی - مطالعه در مورد چاقی - یوگا - بالا آوردن - لیپوساکشن

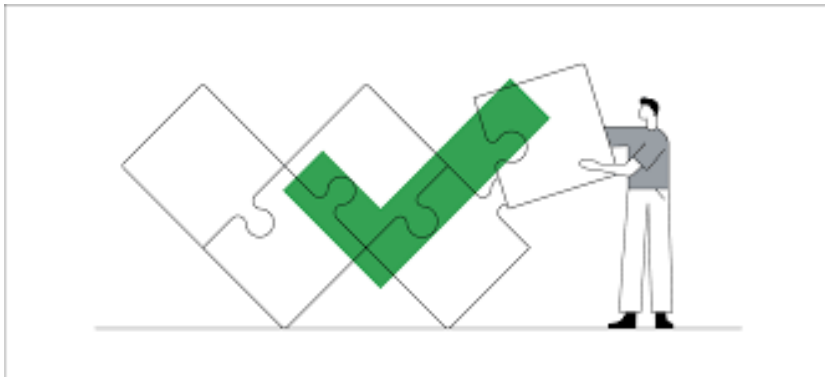
✓ غربال راه حل ها



✓ انتخاب مناسب ترین راه

- زمان، محدودیت ها، امکانات

- جدول معایب و مزایا



راه حل ۱:

مزایا	امتیازات	معایب	امتیازات
جمع		جمع	

✓ به کارگیری پایش، تعدیل یا تغییر

با تشکر از
توجه شما



منابع:

ال. کلینکه، کریس (۱۳۹۷). مجموعه کامل مهارت‌های زندگی. (ترجمه شهرام محمدخانی)، چاپ چهاردهم، تهران: رسانه تخصصی

<http://www.sosantern.seminars.com>