



مدیریت توسعه فردی

AbdolReza Varasteh, PhD
Professor of Medical School,
Director, Immuno-Biochemistry Lab
Allergy Research Center
Mashhad University of Medical Sciences,

معرفی مدرسی

- عبدالرضا وارسته
- رتبه دانشگاهی: استاد
- فارغ التحصیل در رشته ایمونوشیمی،
- دانشگاه تانسی فرانسه، سال ۱۹۸۹ (۱۳۶۸)
- موقعیت فعلی:
 - عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد
 - رئیس مرکز آموزش عالی علوم پزشکی وارسکان
 - رئیس بخش ایمونو-بیوشیمی، مرکز تحقیقات آلرژی، پژوهشکده بوعلی
 - موسس، مسئول فنی و مدیر آزمایشگاه پردیس
 - سر دبیر مجله انگلیسی زبان RBMB

معرفی مدرسی...

- زمینه تحقیقاتی: آلرژی ملوکولی-بیماریهای متابولیک مادرزادی
- شناسایی آلرژن های بومی
- تولید انواع نوترکیب آنها توسط روشهای مهندسی ژنتیک
- بیماریهای متابولیک بومی- شناسایی و تشخیص بیوشیمیایی و مولکولی
- انتشارات:
 - کتاب: ۱۵ کتاب در زمینه آلرژی و ایمونوشیمی، ایمونولوژی، بیوشیمی...
 - مقالات: بیش از ۱۲۰ مقاله داخلی و خارجی در زمینه آلرژی و ایمونوبیوشیمی
 - اکتشافات ثبت شده در بانک های جهانی: ۱۹ مورد زن و آلرژن جدید
 - فعالیت های علمی پژوهشی: اجرای بیش از ۵۰ طرح تحقیقاتی
 - پایان نامه ها: هدایت بیش از ۵۰ عنوان پایان نامه در مقاطع کارشناسی ارشد و دکترا
 - فعالیتهای آموزشی: تدریس برای دانشجویان گروه های مختلف (پزشکی، دندان پزشکی، داروسازی، دکترای تخصصی ایمونولوژی، کارشناسی ارشد ایمونولوژی و سایر مقاطع عمومی و تحصیلات تکمیلی در دانشگاه علوم پزشکی مشهد و دانشگاه فردوسی)

جوایز دریافتی از جشنواره های معتبر: ۸ مورد

- ۱- پژوهشگر برجسته دانشگاه علوم پزشکی مشهد در گروه علوم پایه پزشکی در سال ۱۳۹۱
- ۲- محقق برتر هفدهمین جشنواره تحقیقاتی علوم پزشکی رازی در سال ۱۳۹۰
- ۳- پژوهشگر برتر دانشگاه علوم پزشکی مشهد در گروه علوم پایه پزشکی در سال ۱۳۸۹
- ۴- پژوهشگر برتر استان در گروه علوم پزشکی در سال ۱۳۸۹ (رتبه اول)
- ۵- پژوهشگر برتر استان خراسان رضوی در سال ۱۳۸۶
- ۶- پژوهشگر برتر دانشگاه علوم پزشکی مشهد در سال ۱۳۸۵
- ۷- پژوهشگر منتخب دانشگاه علوم پزشکی مشهد در ۱۳۸۰
- ۸- پژوهشگر برتر جشنواره بیوتکنولوژی در ۱۳۷۹

نقش موثر در تاسیس مراکز: (۶ مورد)

- ۱- از موسسین انجمن حمایت از بیماران متابولیک استان خراسان ۱۳۹۲
- ۲- از موسسین مرکز آموزش عالی علوم پزشکی وارسکان در سال ۱۳۸۷
- ۳- از موسسین مرکز تحقیقات آلرژی، دانشگاه علوم پزشکی مشهد-۱۳۸۹
- ۴- از موسسین مرکز تحقیقات ایمونولوژی، دانشگاه علوم پزشکی مشهد-۱۳۷۸
- ۵- از موسسین انجمن متخصصین تک رشته ای-۱۳۸۵
- ۶- از موسسین آزمایشگاه تشخیص طبی پردیس در سال ۱۳۷۹
- ۷- از بنیانگذاران پژوهشکده بوعلی، دانشگاه علوم پزشکی مشهد، ۱۳۷۶
- ۸- موسس انستیتو وارسته در سال ۱۳۷۲

نقش من در کلاس شما

- هماهنگ کننده و مدرس درس مدیریت توسعه فردی
- در صورت بروز مشکل با من تماس بگیرید:
varasteha@varastegan.ac.ir

نقش شما در کلاس

-
- مشارکت فعال.....
- پیشنهاد، انتقاد جهت ارتقاء کلاس، بصورت شناس یا نا شناس، از طریق ایمیل

نحوه ارائه کلاس تئوری

- ارائه مباحث (Power point and animation)
- مشارکت و بحث گروهی با دانشجویان
- پرسش و پاسخ
- میزان واحد تئوری: یک واحد

سیاست های کلی و انتظارات: ارزیابی تحصیلی

- ارزیابی ضمن ترم ۱۴ نمره
- ارزیابی پایان ترم ۶ نمره

سیاست های کلی و انتظارات: انطباق دانش و مهارت:



سیاست های کلی و انتظارات: مدیریت زمان

- شایسته است که دانشجویان محترم تاریخ های تعیین شده برای ارائه تکالیف و کنفرانس های خود را رعایت نمایند.
- برنامه ریزی برای رعایت برنامه هلی زمانبندی شده برای شما موقعیت تمرین مدیریت زمان را فراهم می کند.

سیاست های کلی و انتظارات: سام

- استفاده از سیستم آموزش مجازی یا سام (LMS): با توجه به اینکه بعضی از منابع مورد استفاده در کلاس و تکالیف مورد انتظار، از طریق سام انجام خواهد شد از دانشجویان محترم، انتظار می رود ضمن مراجعه به آموزش برای دریافت نام کاربری و رمز عبور، در کارگاه های استفاده از این سیستم شرکت نموده و کار با این سیستم را آموزش ببینند.

سیاست های کلی و انتظارات: نظم

- از دانشجویان محترم انتظار می رود که در **راس ساعت** شروع درس در کلاس حضور داشته باشند، با دانشجویان خاطی برخورد خواهد شد.
- غیبت غیر مجاز در کلاس وجود ندارد.**
- دانشجویان موظف به ارائه مستندات لازم برای غیبت های خود به اداره آموزش می باشند.
- بدیهی که در صورت **غیبت غیر مجاز یا غیبت موجه بیش از سقف تعیین شده**، دانشجو اجازه شرکت در امتحان پایان ترم را نخواهد داشت.

سیاست های کلی و انتظارات: رعایت هنجار های اجتماعی

- از دانشجویان محترم انتظار می رود با ظاهری آراسته و **مناسب** در **شان محیط های آموزشی**، در کلاس درس حاضر شوند
- از گفتگو های دو طرفه بین دانشجویان در طول برگزاری جلسه درس خوداری فرمایند.

سیاست های کلی و انتظارات: احترام به حقوق دیگران

- از دانشجویان عزیز خواهش می شود که با **تلفن همراه خاموش** در جلسه درس حاضر شوند.
- با رعایت این موضع به حقوق هم کلاسی های خود احترام گذاشته اید. **استفاده از تلفن همراه در کلاس، به هر نوع ممنوع می باشد.**

معرفی دستیار کلاس

- دستیار کلاس سرکار خانم حقانی خواهند بود

سیاست های کلی و انتظارات: گزارش نویسی و نوت برداری

- از کلیه افرادی که دوره های دانشگاهی را می گذرانند، بعد از اتمام این دوره ها و شرکت در جلسات علمی و اداری، توانائی ارائه گزارشی از این جلسات را داشته باشند.
- دانشجویان محترم می توانند با تمرین نوت برداری در کلاس ها این مهارت را تمرین نمایند.

شرایط برگزاری کنفرانس ها

- شیوه ارائه سخنرانی (احاطه به موضوع، ارتباط با حاضرین...) و خلاقیت موجود، ارزیابی خواهد شد.
- موضوع کنفرانس را با دستیار کلاس هماهنگی بفرمائید.
- بعد از این تاریخ کنفرانس ها توسط دستیار کلاس تعیین می شود

شرایط برگزاری کنفرانس ها

- همه اعضای گروه صحبت خواهند کرد.
- هر نفر ۱۰ دقیقه صحبت نماید.
- محتوی کنفرانس باید با موضوع درس مرتبط باشد.
- کیفیت اسلایدهای آماده شده ارزیابی خواهد شد.
- محتوی اسلایدهای آماده شده ارزیابی خواهد شد.

اهداف آموزشی درس مدیریت توسعه فردی

- هدف از برگزاری این واحد:
- دانشجویان عزیز ضمن خود شناسی،
- بصورت آگاهانه، اهداف کلی و جزئی زندگی خود را مکتوب نمایند.
- سپس راهکار های رسیدن به اهداف جزئی را ترسیم نمایند
- متغیر های ارزیابی این اهداف را مشخص نمایند.
- در نهایت برای رسیدن به جایگاه مورد نظر، بتوانند مهارت های مورد نیاز را تعریف و برای کسب آنها برنامه ریزی نمایند.

منابع

- <http://motamem.org>
- ۵ نقطه قوت خود را بشناسید، تام راث
- شغل مناسب شما، پاول تیگر-باربارا تیگر
- هدف، برایان تریسی
- انانگرام، هلن پالمر
-

اهداف آموزشی جلسه

در پایان این جلسه انتظار می رود که دانشجویان عزیز قادر باشند

- سیاست های کلی حضور در کلاس را توضیح دهند
- اهداف آموزشی کلی این درس را لیست نمایند
- مفاهیم موفقیت و خوشبختی را تعریف نمایند
- اهمیت خودشناسی در دستیابی به موفقیت را توضیح دهند
- جایگاه اهداف در رسیدن به موفقیت را مشخص نمایند
- با جایگاه های شغلی در رشته خود آشنا باشند

اهداف آموزشی درس.....

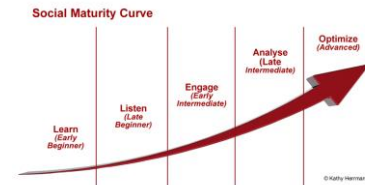
- در طی این واحد انتظار می رود دانشجویان عزیز به چند مهارت با تمرین دست یابند:
- چگونه در منابع جستجو کنیم
- چگونه گزارش بنویسم
- چگونه در جمع صحبت کنیم
- چگونه اسلاید برای کنفرانس درست کنیم
- تمرینات مهارتی فوق در غالب ارائه کنفرانس انجام خواهد شد

دلیل من برای ارائه این کلاس برای دانشجویان



آیا دانشجویان ما به بلوغ اجتماعی سن خود رسیده اند؟

- Definition of SOCIAL MATURITY: Showing behaviour that is in accord with standards and the norms for a person of that age



محتوی این درس می تواند نقطه عطف در زندگی باشد



- به شرط اینکه خودمان بخواهیم

تصویر دقیق و واقعی تری از آینده

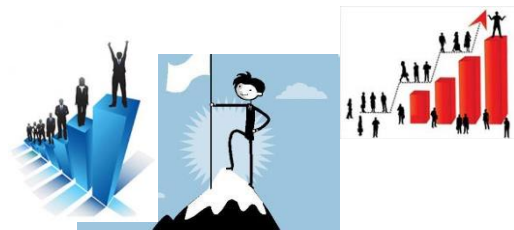


- محتوی این درس می تواند کمک کند که تصویر دقیقتری از آینده زندگی داشته باشیم

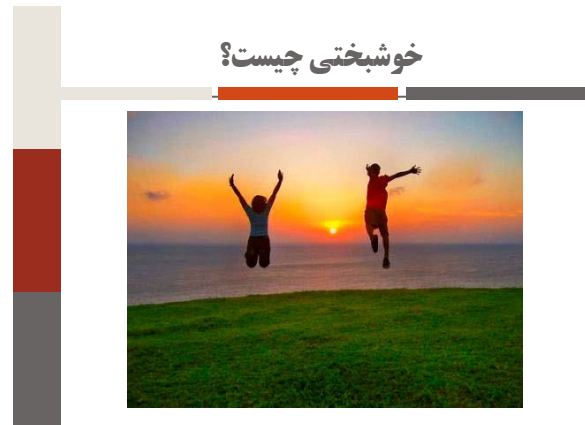
کدامیک بیشتر هدف نهایی شما در زندگی می باشد

- موفقیت؟
- خوشبختی؟
- آیا این دو با هم تفاوت دارند؟
- آیا این دو به همه وابسته می باشند؟

موفقیت چیست؟



- وقتی می گوئید من موفق شدم، یعنی چه؟



خوشبختی چیست؟



خوشبختی یعنی
مکنظر شادی های بزرگ نمائند
و لذت بردن از تمام چیزهای کوچک



خوشبختی چیست؟

یادتان باشد،
خوشبختی شما همیشه
با خودتان آغاز می شود.
نه دارایی هایتان،
نه شغلان،
نه روابطتان،
نه دوستانتان،
بلکه با خودتان!

خوشبختی چیست؟

خوشبختی یعنی

اهمیت ندهید که دیگران
درمورد شما چه فکری میکنند...



خوشبختی چیست؟

اگر می خواهید خوشبخت باشید
زندگی را به یک هدف گره بزنید
نه به آدم ها و اشیاء ...

(انیشتین)



□ به شرط اینکه هدف را درست انتخاب کنید

خوشبختی چیست؟

Happiness
is when what you think,
what you say
and what you do, are in
Harmony

خوشبختی چیست؟

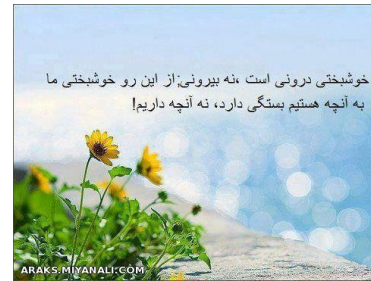


□ آیا خوشبختی معیار های درونی دارد یا بیرونی؟

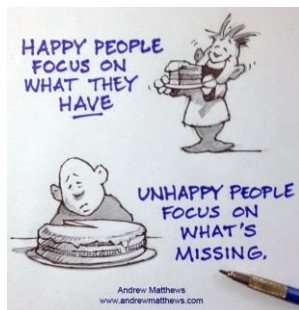
آیا خوشبختی معیار های درونی دارد یا بیرونی؟



خوشبختی چیست؟



تفاوت افراد خوشبخت و غیر خوشبخت



تفاوت موفقیت و خوشبختی



- موفقیت به دست آوردن چیزی است که نداریم و لی خوشبختی (رضایت) دوست داشتن چیزی است که داریم

آیا موفقیت و خوشبختی با هم ارتباط دارند؟



ارتباط بین موفقیت و خوشبختی (رضایت)

- بسیاری از مردم درک نمی کنند که افراد دارای:
 - شهرت
 - ثروت
 - اقبال
- **اغلب** احساس بدبختی می کنند
- زیرا آن چه دارند یعنی شهرت، ثروت و زندگی مجال از عوامل و ابزار خوشبختی نیستند

تفاوت بین آسایش و آرامش؟



ایده آل یا کمال مطلوب چیست

□ موفقیت همراه با خوشبختی



نیاز اولیه برای رسیدن به موفقیت

□ مشخص نمودن اهداف



نکته مهم در هدف گذاری کلی

□ هدف گذاری یا تعیین هدف، بیشتر از اینکه مقصد را مشخص کند، جهت را مشخص می کند.



قبل از هدف گذاری

- برای هدف گذاری درست، لازم است خود را بشناسم
- آیا من خودم را می شناسم؟
- آیا من توانمندی های خودم را می شناسم؟
- آیا من اهداف خود را بر اساس توانمندی های خودم ترسیم نموده ام؟
- به مثال ها توجه به فرمائید؟

مثال یک: خانم شیرین الف: کارشناس برنامه نویسی

- دوران مدرسه و دانشگاه، عاشق کار های گروهی بود.
 - همواره مدیریت افراد را برعهده داشت.
 - از درست کردن روزنامه دیواری در مدرسه تا مجله علمی در دانشگاه
 - سازمان دهی گروه های کاری برای مناسب های مختلف.
- در بازار در یک شرکت برنامه نویسی مشغول به کار شود.
 - کار وی: ساعت ها پشت کامپیوتر بنشیند و برنامه بنویسد.
- امروز شیرین دچار کلافگی و سردرگمی است و احساس می کند کارش خسته کننده است و نمی داند چه کاری باید انجام بدهد.

مثال ۲: آقای هومن ب: فعلا بیکار

- هومن همیشه سرشار از ایده های جدید بود
- اما ثبات رویه نداشت، از این شاخه به اون شاخه می پرید
- چند کار متفاوت را شروع کرد ولی به نتیجه ای نرسید
- در خانواده، او را فردی در عالم رویا می پندارند
- خودش به این نتیجه رسیده است که داشتن ایده های فراوان، ویژگی خوبی نیست

مثال ۳: آقای علی ب: کارشناس فروش و بازاریابی

- از دوران دبیرستان عاشق رقابت بود (چه در درس و چه در...)
- در دوران تحصیل خیلی مورد علاقه همه دوره ای های خود نبود.
- در حال حاضر:
 - در یک شرکت، کار بازاریابی و فروش انجام می دهد
 - دوست دارد همیشه با سایر فروشندگان رقابت کند
 - در کارش موفق است، فروشنده خوبی است
 - کارش را دوست دارد

مثال ۴: خانم سیمین د: روزنامه نگار

- از دوران دبیرستان، عادت به نق زدن و انتقاد داشت
- در دانشگاه در رشته هنر کارشناسی گرفت
- در حال حاضر، در یک روزنامه کار تقد و فیلم و کار های هنری را انجام می دهد
- در کارش موفق است
- به کار خود علاقمند است

نتیجه گیری از مثال های ارائه شده

- هر یک از افراد فوق دارای ویژگیهای ارزشمندی بودند
- دو نفر از آنها در جایگاه خود قرار داشتند و علاوه بر درخشش، از کار خود نیز لذت می برد.
- اما دو نفر در جایگاه شغلی با ویژگی های شخصیتی خود قرار نداشتند، علاوه بر درخشش محدود، از کار خود لذت کافی را نمی بردند
- بنابراین تلاش کنیم با توجه به ویژگی های شخصیتی خود، موقعیت شغلی خود را انتخاب کنیم تا ضمن درخشش بیشتر از کار خود لذت ببریم

آیا من انتخابی دارم؟

- اما که رشته من که مشخص شده:
- مجبورم ادامه بدم؟
- چه نیازی به شخصیت شناسی داره؟

کارشناس یا متخصص تغذیه کیست؟



- یا استفاده از تغذیه،
 - افراد بیمار را درمان کند
 - به بهبودی افراد بیمار کمک کند
 - از بیمار شدن افراد جلوگیری نماید
 - به افزایش توانمندی های خاص افراد کمک کند
 - کمک می کند تا افراد احساس بهتری در پوست خود داشته باشند

Dietitian vs. Nutritionist

- ◆ Some Dietitian call themselves nutritionists
- ◆ The term *nutritionist* is NOT regulated in California
 - Any one can call themselves a nutritionist

Types of Dietitians

- | | |
|---|-------------------------|
| ◆ Clinical Dietitians <ul style="list-style-type: none"> ◆ Neonatal Dietitians ◆ Pediatric Dietitians | ◆ Dietitians |
| ◆ Community Dietitians | ◆ Consultant Dietitians |
| ◆ Food service Dietitians | ◆ Industry Dietitians |
| ◆ Geriatric Dietitians | ◆ Education Dietitians |
| ◆ Research Dietitians | ◆ Business Dietitians |
| ◆ Administrative | |

نتیجه گیری

- در رشته تغذیه فرصت های شغلی متعددی وجود دارد که افراد با ویژگی های شخصیتی متعدد می توانند در آنها درخشش متفاوت داشته باشند.
- بنابراین:
 - خودم را خوب بشناسم
 - اهداف خود را بر اساس توانمندی هایم مشخص کنم
 - تصویر روشنی از آینده مشخص کنم
 - برای رسیدن به آن تلاش کنم.

