

# مشاوره رشد و ارتقاء فردی

مشاوره توسعه فردی به شما کمک می‌کند «چرایی» زندگی خود را با شناخت دقیق‌تر خود و جهان هستی پیدا کنید؛ بر اساس آن برای زندگی فردی، خانوادگی، شغلی و اجتماعی خود اهدافی واقع‌بینانه، درست و البته چالشی تعریف کنید؛ در مسیر رسیدن به آن اهداف، به درستی برنامه‌ریزی کنید و با موفقیت و شادکامی، موانع را پشت سر بگذارید.



اگر دغدغه‌ها و مشکلات زیر را دارید مشاوره فردی برای شما مفید است:

- تمایل به رشد فردی دارید و نمی‌دانید از کجا شروع کنید.
  - از زندگی یا از شغل خود رضایت ندارید و لذت نمی‌برید.
  - زمان کافی برای تفریح ندارید یا دیگر از تفریحات لذت نمی‌برید.
  - مدتی است نگران سلامتی خود هستید ولی نتوانسته‌اید مساله را حل کنید.
  - در مورد موضوعات مختلف نمی‌توانید تصمیم‌گیری کنید یا در حل مسائلتان، اغلب با مشکل مواجه می‌شوید.
  - نمی‌دانید برای رسیدن به اهدافتان باید چه مسیری را در پیش بگیرید.
  - احساس می‌کنید در پیدا کردن شغل مناسب دچار سردرگمی و یا ناامیدی شده‌اید.
  - در روابط با دیگران از جمله خانواده، مدیر، همکاران یا کارمندانتان مشکلاتی دارید و احساس می‌کنید تنها هستید و کسی حرف شما را نمی‌فهمد!
- از جمله مواردی که در جلسات مشاوره توسعه فردی یاراروم انجام می‌شود:
- کسب شناخت عمیق‌تر از خود، جهان هستی، و رابطه میان این دو
  - هدف‌گذاری، برنامه‌ریزی و کوچینگ توسعه مهارت‌های فردی
  - هدف‌گذاری، برنامه‌ریزی و کوچینگ مسیر کارمندی تا مدیریت
  - استعدادیابی و تشخیص رغبت شغلی
  - هدف‌گذاری، برنامه‌ریزی و منتورینگ پیشرفت شغلی