

شش مهارت لازم برای زندگی

۶- در تمام روزهای زندگی، اتفاقات خارج از پیش‌بینی و بحرانی وجود دارند. در چنین موقعی باید بتوانید هیجانات و مدیریت استرس داشته باشید تا به خوبی روی حل موضوع متمرکز شوید.



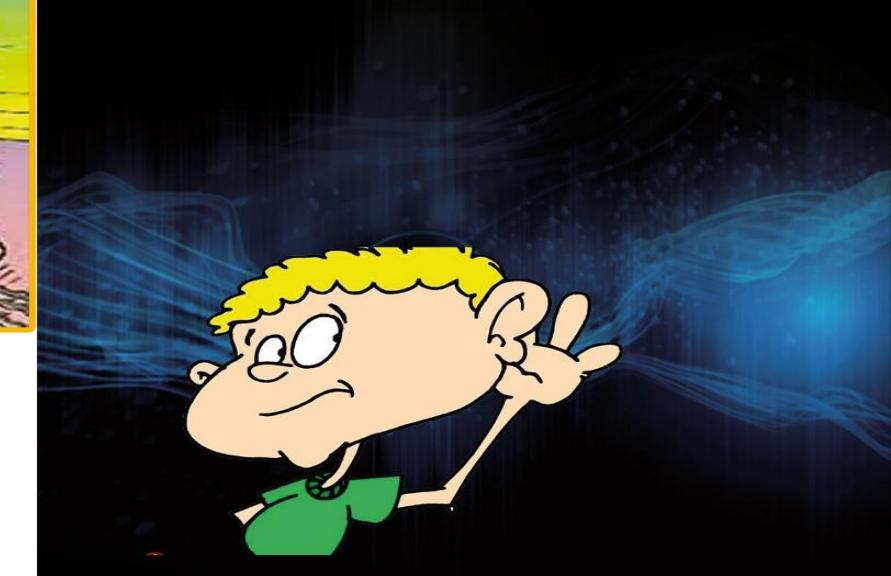
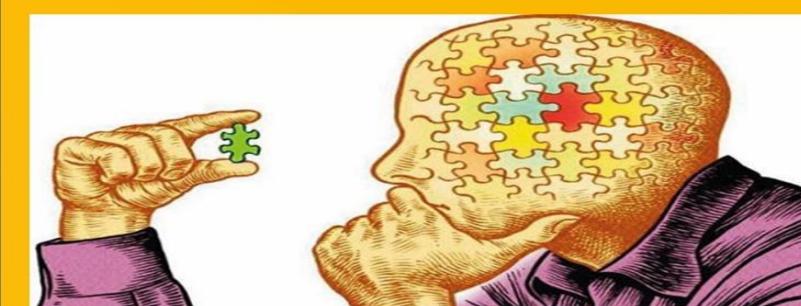
تهیه کننده: خانم وزین پور معاون فناوری تأثیرگذاری و تأثیرگذاری علیخو معاون آموزشی

پنج مهارت لازم برای زندگی
۴- مهارت خوب گوش دادن؛ بسیاری وقت‌ها فقط فکر می‌کنیم شنونده خوبی هستیم. در واقع اغلب مشغول فکر کردن به چیزی هستیم که خودمان می‌خواهیم بگوییم.



شش مهارت لازم برای زندگی

۵- قدرت «نه گفتن» مهارت واقعاً مهمی است که بار زیادی از استرس و فشارتان را کم خواهد کرد.



شش مهارت لازم برای زندگی

پنج مهارتی هست که یادگرفتنشان به زندگی بهترتان کمک می‌کنند؛ مهارت‌هایی که هم سخت و هم آسان‌اند و همین تضاد عجیب‌شان است که گاهی خیلی از مارا دچار چالشی سخت برای آموختنشان می‌کند:

۱- سکوت واژه‌ای که هزاران قصبه پشت خودش دارد. شاید باورش سخت باشد اما سکوت و خودداری وقت خشم؛ سکوت درباره چیزهایی که نمی‌دانیم واقعاً مهارت بزرگی است که آموختنش حتماً بر دانایی‌تان می‌افزاید.

۲- هوش هیجانی کمکتان می‌کند زندگی عاطفی، اجتماعی و کاری بسیار بهتری داشته باشید.

شش مهارت لازم برای زندگی

۳- مدیریت زمان و بهترین استفاده از لحظات زندگی