

دوره فن بیان و مهارت‌های ارتباطی نوجوانان



تا لحظاتی دیگر شروع می‌شود...



قلم و کاغذ فراموش نشه



یک فنجان چای یا آب



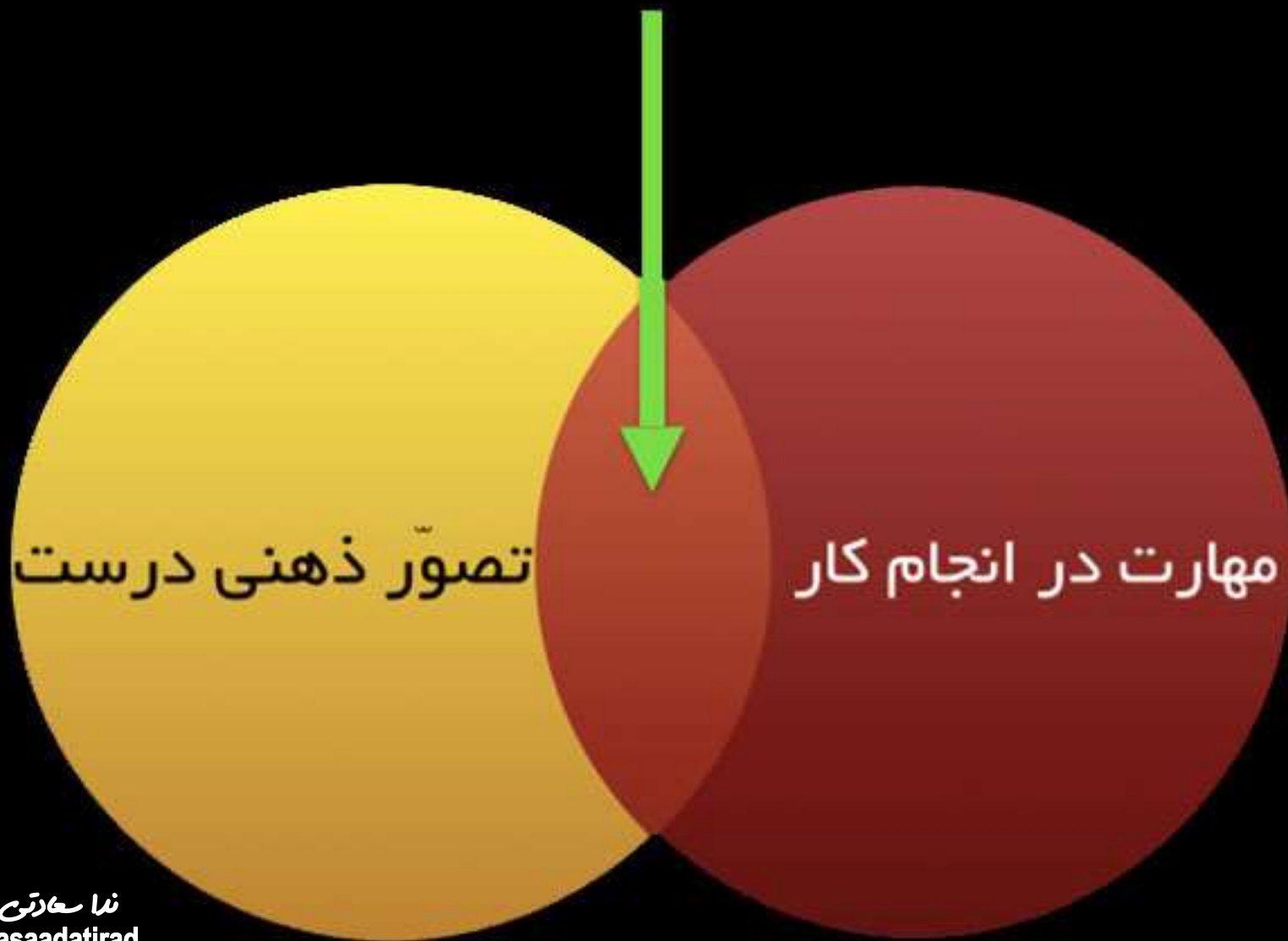
میتونید با اعضای خانواده ببینید 😊

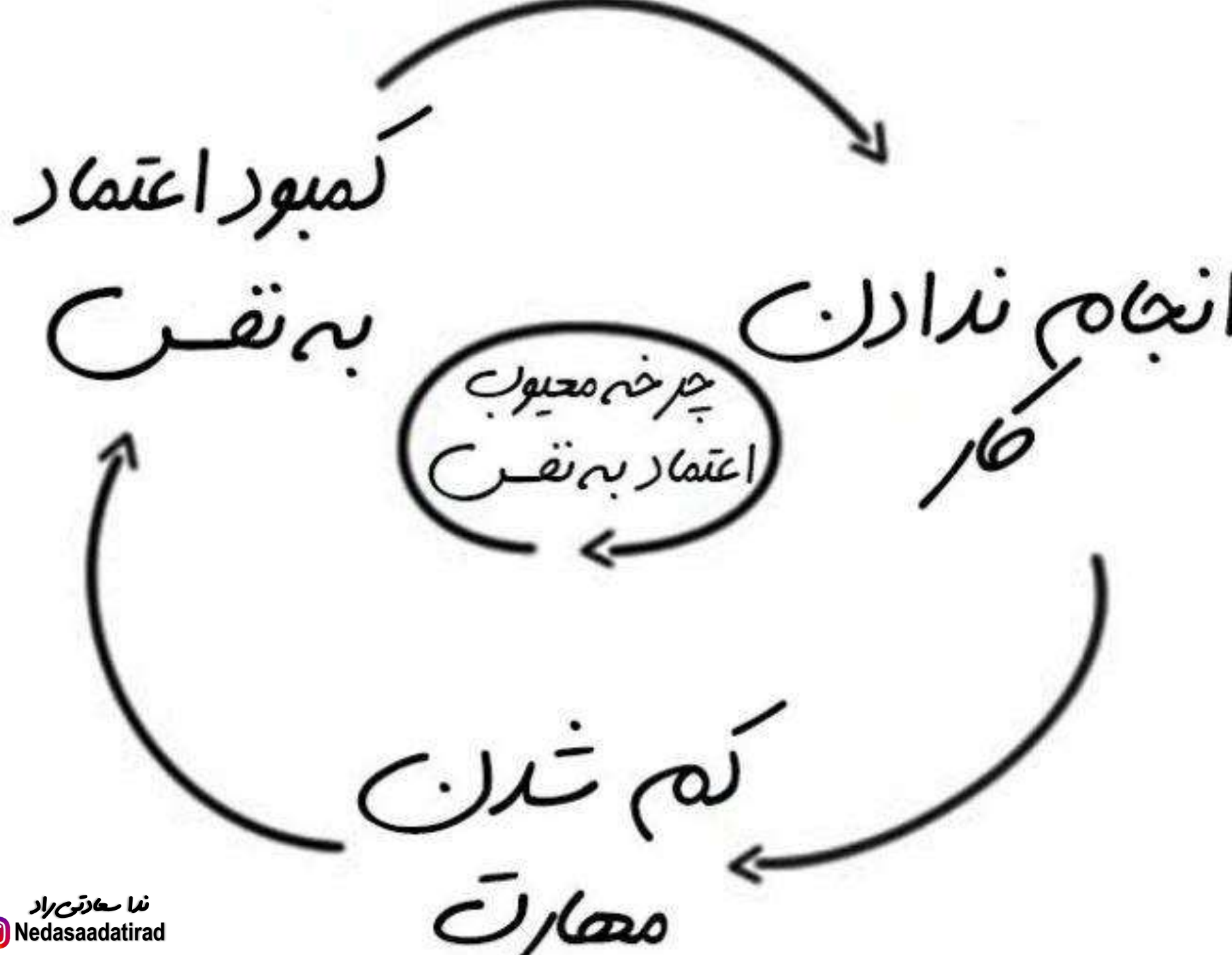


اعتماد به نفس



اعتماد به نفس واقعی





توانایی انجام کار



همین الان پنج تا نقطه قوت خودتون رو بنویسید

.....

1

.....

2

.....

3

.....

4

.....

5

راه های افزایش اعتماد به نفس

I can

it

شادی بیشتر



مهارت صحبت در جمع



موفقیت په شبه

در چه زمینه ای
میخواهید رشد کنید

تمرین
بیشتر کنید

تمرین بیشتر

مقایسه کردن ممنوع



لبخند زدن



ارتباط چشمی



یادگیری مهارت جدید



مسیر ذهنی



هدف‌گذاری کنید



خوندن کتاب



معجزه شکر گذاری



همین الان پنج مورد شکر گذاری بنویسید

.....

1

.....

2

.....

3

.....

4

.....

5

گذاشتن عکس خودش روی میز



با دیگران مهربان باشیم




از دیگران کمک خواستن



تصویر سازی ذهنی



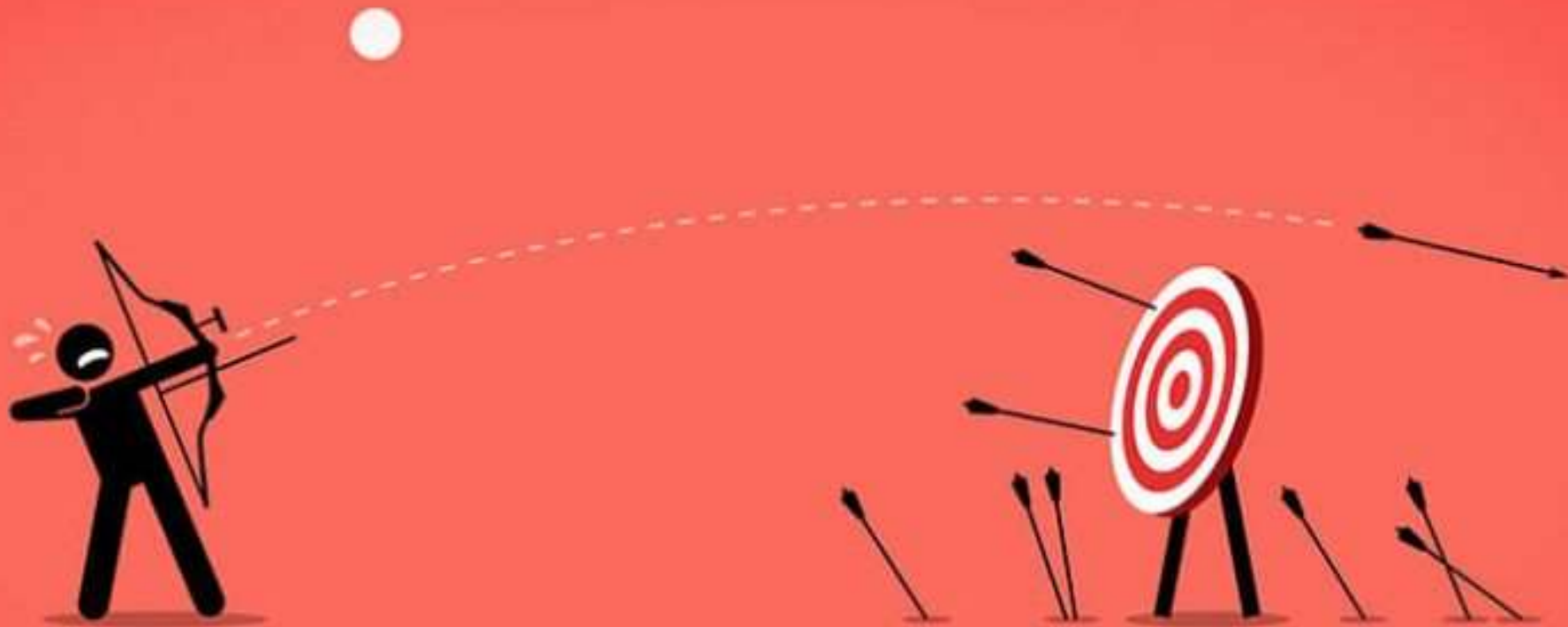
ندا سعادت‌راد

 Neda.saadati.rad

به خودتون قول بدید



شکست یا تجربه؟؟؟



نه گفتن

No!



حتی کار کوچیک انجام میدی خودتو ببوس



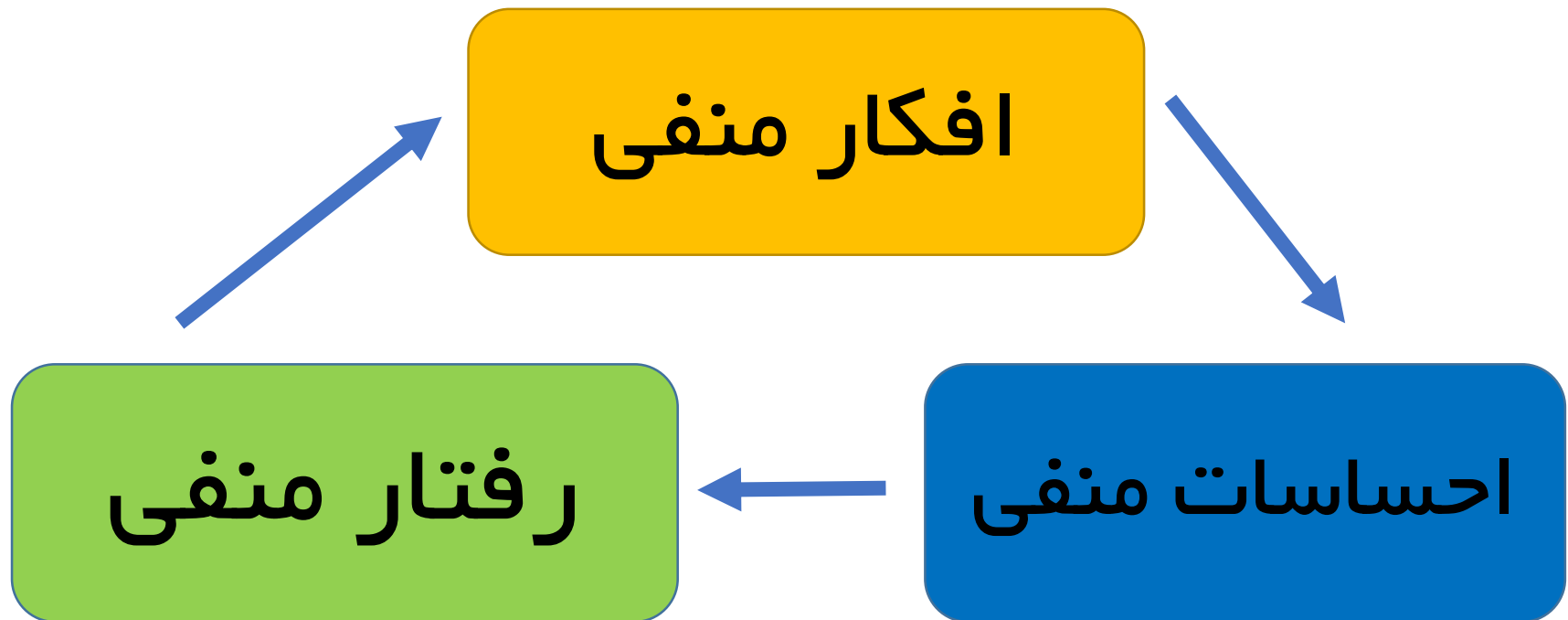
طبیعیه که بترسیم؟

میشه کاری کرد که نترسیم؟

چی کار کنیم نترسیم؟

اعتماد بنفسم رو چجوری ببرم بالا؟

چرخه ترس چجوریه؟



بهترین خودت باشی...



Nedasaadatirad