



“

صدای هیست که از کلمات
استفاده نمی‌کند.

به آن گوش کن.

رومی

سفر به آرامش
درونی

برای رهبران زن آینده افغانستان

زمینه و محتوا

سفر به آرامش درونی
رهبر برنامه شما
تمرکز هفتگی
اطلاعات برنامه

سفر به آرامش درونی

سفر به آرامش درونی یک سفر رهبری است. آنچه ما از رهبری منظور داریم این است که خود واقعی‌تان باشید و تأثیر خود را به طور کامل بپذیرید.

وقتی هر کسی رهبر زندگی خودش شود و تأثیر مورد نظر خود را داشته باشد، می‌توانیم آینده‌ای بسازیم که در آن انسانیت و طبیعت به صورت هماهنگ با یکدیگر همزیستی کنند.

با هدایت حکمت درونی و قلب خود، استعدادهای پنهان خود را آشکار کنید. قدرت شهود را کشف کنید، با ارزش‌های خود دوباره ارتباط برقرار کنید و اشتیاق ذاتی خود را برای تغییر مثبت شعله‌ور کنید. این سفر یادآوری حکمت خودتان است—مسیر زندگی مطابق با عمیق‌ترین آرزوهایتان.

شما وارد فضایی توانمند خواهید شد که در آن همه کشتی‌ها با هم بالا می‌روند. در کنار هم، راه خود را به آنچه زندگی‌تان باید باشد، پیدا خواهید کرد.

برنامه ما فقط درباره رهبری نیست؛ بلکه کار روی بنیادی‌ترین بخش وجود شما است که به رهبری شخصی پایدار منجر می‌شود و الگویی برای دیگران ایجاد می‌کند.

از این کار بنیادی، بقیه امور به جریان خواهد افتاد: یک زندگی سالم و متعادل و تأثیری ماندگار.

شما ارتباط عمیق‌تری با هم‌تایان خود که خواهان تغییر هستند برقرار می‌کنید، اقدامات جسورانه‌ای و (IOP) انجام می‌دهید و پروژه‌ای مبتنی بر تأثیر زندگی‌ای که واقعاً می‌خواهید را به واقعیت تبدیل می‌کنید.

از طریق سفر به آرامش درونی، شما به تغییری تبدیل می‌شوید که می‌خواهید در جهان ببینید.

زندگی و تأثیر دلخواه خود را ایجاد کنید در حالی که ارتباط عمیق‌تری با خواهران خود در همین سفر برقرار می‌کنید.

نقاط قوت پنهان و حکمت درونی خود را کشف کنید تا تأثیری مثبت بر جهان بگذارید.

به بخشی از یک حرکت جهانی بپیوندید که بر اصول صلح، همزیستی با طبیعت، و احترام به تمام موجودات زنده زمین بنا شده است.

زندگی‌ای را بپذیرید که در آن با همه چیز و همه افراد احساس ارتباط می‌کنید، ثروت‌های جهان را تجربه می‌کنید و شکرگزاری را تمرین می‌کنید.

یاد بگیرید که جوامع صلح‌آمیز را با همکاری دیگران ایجاد کنید، جایی که اختلافات غایب است و می‌توانید در هماهنگی با دیگران زندگی کنید.

چرا من عاشق این کار هستم

“

این سفر ترکیبی کامل از راهنمایی دلسوزانه و چارچوب‌های عملی بود که برای آغاز مسیرم به سمت رهبری مبتنی بر هدف نیاز داشتم. من در طول سال‌ها محتوای بی‌شماری را مصرف کرده‌ام و در دوره‌های مختلفی شرکت کرده‌ام که اکثر آنها فاقد اصالت بوده و نتوانسته‌اند تحول واقعی ایجاد کنند. وعده تغییر دادن یک چیز است و عملی کردن این نیت چیزی دیگر. نادیا در تمامی سطوح به من کمک کرد تا این تحول را تجربه کنم.

اگر هرگونه سوالی دارید، می‌توانید مستقیماً با من از طریق ایمیل در ارتباط باشید و مشتاقانه منتظر شروع کار هستم!



Muller Nadja

مربی اجرایی دارای گواهینامه
MSc, ACC, CPCC

همه توانایی فوق‌العاده‌ای دارند که مسیر هر چیزی را تغییر دهند - این چیزی است که من به آن باور دارم.

شما چطور؟

این همان چیزی است که من عاشق انجامش هستم: کمک به مردم برای تغییر مسیر تاریخ.

من در هر سفر با تعداد محدودی از مشتریان کار می‌کنم و مصمم هستم که به شما کمک کنم تا رهبری تأثیرگذار خود را ایجاد کنید و معنی‌دارترین زندگی ممکن را برای خودتان بسازید.

من در هر قدم همراه شما هستم تا از ترس عبور کنید و به رهبری و زندگی‌ای که می‌خواهید تکامل یابید.

این یک سرمایه‌گذاری در آینده، زندگی، و تأثیر شماست. من متعهد هستم که این ۱۶ هفته را برای شما به یک تجربه تحول‌آفرین تبدیل کنم.

و چگونگی ایجاد زندگی‌ای که می‌خواهید و تأثیری که به آن اشتیاق دارید، هدف این سفر است.

Friedman Chase

اجزای برنامه

برنامه ۱۶ هفته‌ای توسعه رهبری تأثیرگذار

جلسه گروهی در هفته به صورت آنلاین ۱

ساعت در هفته ۳

دقیقه با گروه ۹۰

دقیقه به صورت فردی ۴۵

دقیقه با همیار ۴۵

تکالیف هفتگی

برگه‌های کار

ضبط جلسات

عناصر کلیدی سفر

توسعه رهبری

خودشناسی

نوشتن و تأمل

خودآگاهی و تعهد

مدیتیشن



تمرکز هفتگی

هفته ۱:

کاوش ارزش‌ها

کارگاهی هدایت‌شده برای کشف ارزش‌های شما و درک اینکه چه چیزی برای شما مهم است.

هفته ۲:

کشف نقاط قوت خود

درک نقاط قوت شما و چگونگی ساخت رهبری خود بر پایه‌ای محکم.

هفته ۳:

رهبری اصیل برای شما چه معنایی دارد؟
ارتباط آن با کهن‌الگوها و چگونگی تجلی «رهبر
درونی» شما در زندگی‌تان.

هفته ۴:

جمع‌بندی آموخته‌های هفته‌های گذشته و کشف هدف
شما
ستاره شمالی شما چیست؟ چیزی که شما را برای
موفقیت انگیزه می‌دهد.

هفته‌های ۵ تا ۸:

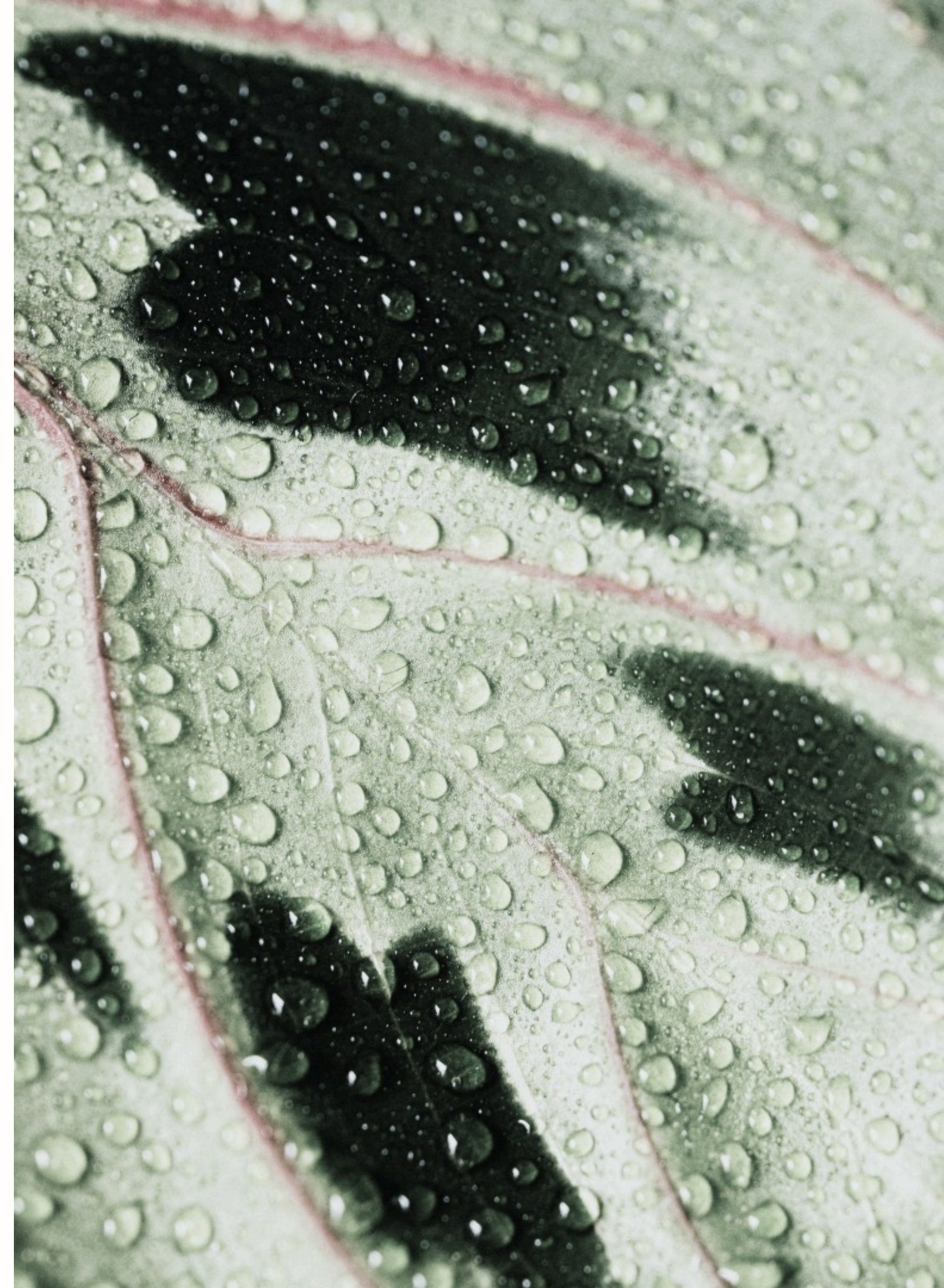
پردازش ملایم تروما با استفاده از روش گروهی
(پردازش حساسیت‌زدایی حرکت چشم) EMDR

هفته ۹:

شناسایی رفتارهای غیرمفید
رفتارهایی که پیشرفت و روابط شما را تخریب
می‌کنند شناسایی کنید.

هفته ۱۰:

کار با روش‌های مبتنی بر شواهد برای برخورد با
افکار غیرمفید
از طریق جداسازی و ادغام این افکار، با آنها ارتباط
برقرار کنید.



تمرکز هفتگی

هفته ۱۱:

تیم درونی شما چگونه به نظر می‌رسد؟
کشف کنید که چگونه می‌توانید اعضای تیم درونی
خود را به هماهنگی وادارید

هفته ۱۲:

بازی بزرگتر خود را بشناسید تا در بازی باشید.
این هفته به شما کمک می‌کند چشم‌انداز خاص،
الهام‌بخشی و چالش‌های بازی بزرگتر خود را کشف
کنید

هفته ۱۳:

چه مواردی را باید در تصمیم‌گیری‌های خود لحاظ
کنید؟
با هم فرمولی برای اجرای آن در کارتان توسعه
خواهیم داد

هفته ۱۴:

را مشخص (IOP) اینجا پروژه تأثیر محور خود
می‌کنید.
با همکاری هم‌پیمانان، برنامه سرمایه‌گذاری، و
پایداری شما به عنوان بازیگر اصلی طراحی
می‌شود

هفته ۱۵:

ورود به مرحله نهایی برنامه.
همه درس‌ها یکپارچه می‌شوند تا انتقال موفقیت‌آمیز
به زندگی روزمره شما تضمین شود

هفته ۱۶:

و رشد فردی خود IOP تعهد به برنامه



“

اکنون درباره بنیادهای خود آموخته‌ام و آنها را پذیرفته‌ام

من قوی‌تر، با اعتماد به نفس‌تر و توانمندتر در تأمل شده‌ام

Pangemanann Kelly

شما مشتاق ایجاد تفاوت هستید

شما مشتاق هستید بهترین نسخه از خودتان را به میدان بیاورید

شما آماده هستید که به جامعه رهبران آینده افغانستان که برای صلح برای نسل‌های آینده و تمام زندگی روی زمین آرزو می‌کند، کمک کنید

شما مشتاق دریافت حمایت و راهنمایی به شکلی بی‌سابقه هستید

شما آماده و مایل هستید که برای دیدگاه خود پاسخگو باشید

رهبران همکار برنامه شما



Eggink Frank

فرانک اگینک یک "پزشک عمومی" اجرایی کسب‌وکار برای رهبرانی الهام‌بخش است که به آینده‌ای پایدار متعهد هستند.

از همان ابتدا، او به سرعت وارد موقعیت‌های رهبری در شرکت شل شد، جایی که تجربه گسترده‌ای در بخش‌های نفت و گاز، صنایع شیمیایی، انرژی‌های تجدیدپذیر و جنگلداری در آمریکا، اروپا و آسیا کسب کرد. فرانک بیش از ۳۰ سال تجربه در حوزه‌های مالی، استراتژی و توسعه کسب‌وکار، تحول کسب‌وکار و مالی، و توسعه رهبری دارد. او در دهه گذشته به عنوان عضو هیئت اجرایی شرکت‌های Damen و DeepOcean Group چندملیتی فعالیت کرده است و یاد گرفته که Shipyards Group ارزش‌های شخصی قوی برای کسب‌وکار پایدار ضروری هستند؛ انجام آنچه ذاتاً درست است.

فرانک به شما کمک می‌کند تا رهبری خود را تقویت کنید، هدف کسب‌وکار، ارزش‌ها، استراتژی، حاکمیت و تأمین مالی خود را شفاف‌تر کنید، در حالی که شما را در توانایی‌ها و نقاط قوت خود که سازمان را در جهت تغییرات ضروری هماهنگ می‌کند، مورد اعتماد و قدردانی قرار می‌دهد.

frank.eggink@heartwork.earth



Muller Nadja

نادیا مولر یک مربی پویا است که با آگاهی از تروما کار می‌کند. نادیا که به آموزش حکمت عملی شهرت دارد، به رهبران کمک می‌کند با وضوح و هدف حرکت کنند.

توانایی منحصر به فرد او در ایجاد لحظات مکث و تأمل به دیگران امکان می‌دهد تا در دنیایی با سرعت بالا، آرام شوند و تعادل پیدا کنند.

او در ایجاد فضای امن و توسعه مهارت‌های رهبری تخصص دارد. نادیا در کنار شماست تا به بهترین رهبر ممکن تبدیل شوید؛ رهبری که در تعادل و هماهنگی با تمام زندگی روی زمین است.

رویکرد نادیا بر اهمیت دانستن زمان اقدام تأکید دارد، و زمانی که تمرکز دارید، شما را به نیرویی غیرقابل توقف تبدیل می‌کند. نادیا سابقه‌ای طولانی در مدیریت پروژه‌های پایدار شرکتی و ایجاد شیوه‌های کسب‌وکار پایدار در سطح بین‌المللی دارد، که از سال ۲۰۰۳ آغاز شده، زمانی که هنوز آن را کاهش تغییرات اقلیمی

می‌نامیدند. طی ۱۰ سال گذشته، او راه‌حلهایی برای سلامت روان توسعه داده است که توسط هوش مصنوعی پشتیبانی می‌شوند و به شرکت‌ها و افراد بی‌شماری در زمینه توسعه رهبری شخصی کمک کرده است.

او به شما کمک می‌کند تا به آرامش درونی خود دست یابید تا بتوانید صلح بیرونی را ایجاد کنید.

nadja.muller@heartwork.earth

nadja.muller@heartwork.earth

+31 6 520 41 375

ایمیل

تلفن همراه

برای پرسش‌ها
heartwork.earth

“

هیچ‌چیز خارج از شما نیست.
همه آنچه باید بدانید، در درون شماست

Nadja Muller