



دانشگاه علوم پزشکی  
و خدمات بهداشتی درمانی کرمان

KERMAN UNIVERSITY  
OF MEDICAL SCIENCES

”دانشکده پرستاری و مامایی رازی“ برگزار می کند

## اصول و مبانی تیم سازی و کار تیمی

کارگاه  
آموزشی

کلیه دانشجویان مقطع کارشناسی  
ورودی ۹۸ و ۱۴۰۱ به صورت اجباری

سایر دانشجویان و کارکنان دانشکده  
پرستاری و مامایی رازی به صورت اختیاری



مدرس: دکتر ابوالفضل سلواتی زاده

عضو کارگروه ”پاسخگویی اجتماعی“ معاونت آموزشی وزارت بهداشت  
مدرس دوره های تخصصی ”رشد و توسعه فردی“ در ایران و امارات

زمان: ۷ دی ۱۴۰۱ - ساعت: ۱۴ الی ۱۶  
مکان: سالن آمفی تئاتر بیمارستان باهنر کرمان

مدرس: دکتر ابوالفضل سلواتی زاده  
زمان: ۷ دی ۱۴۰۱ - ساعت: ۱۴ الی ۱۶

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

In the name of Allah, Most Gracious, Most Merciful.

In the name of Allah, Most Gracious, Most Merciful.

In the name of Allah, Most Gracious, Most Merciful.

# بخشی از مهارت‌های انسان‌های پیشرو

تفکر خلاق	سواد تربیتی	آینده‌پژوهی	سواد عاطفی	هوش هیجانی	سواد ارتباطی	تفکر نقادانه
مسئولیت اجتماعی	سواد اطلاعاتی	فن بیان	اصول و فنون مذاکره و ارتباط مؤثر	سواد رسانه‌ای	مدیریت بحران	مربیگری منتورینگ
اقناع شنونده	سواد فناوری	حل مسائل پیچیده	همدلی	هوش اجتماعی	اصول و فنون تیم‌سازی	تاب آوری
سواد مالی	مدیریت تغییر	سواد فرهنگی	سواد نژادی	مدیریت استرس	رهبری	سواد سلامتی روانی
سواد بوم‌شناختی	مدیریت منابع انسانی	سواد کارگردی	سواد تحلیلی	ارتباطات کلامی و غیر کلامی	سواد رایانه‌ای	مهارت‌های تصمیم‌گیری

سازمان آموزشی، علمی و فرهنگی ملل متحد (یونسکو)

باسوادی را « توانایی تغییر » اعلام کرد.

این بدان معنی است که دیگر تنها توانایی خواندن و نوشتن و یا تسلط بر دو

زبان و یا حتی توانایی استفاده از کامپیوتر مدنظر نیست.

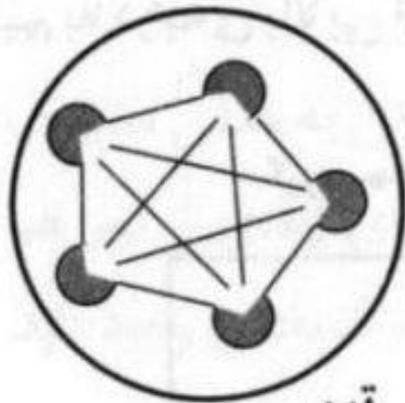
تعریف اخیر بیانگر این است که

باسواد کسی است که به‌تواند از خواننده‌ها و

آموخته‌های خود، تغییری در زندگی خود ایجاد کند.

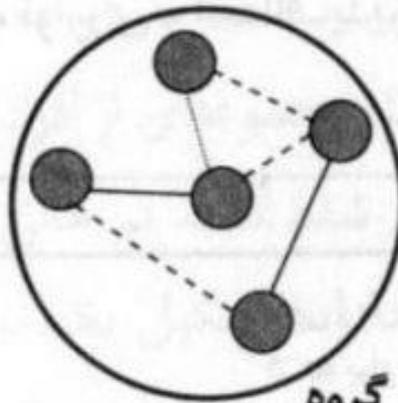


# دسته، گروه و تیم



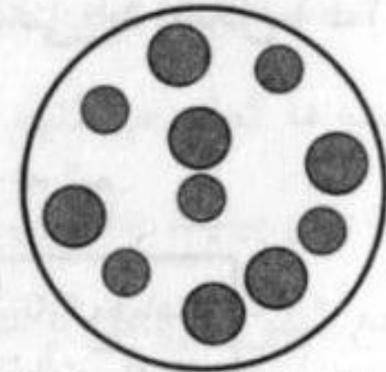
تیم

عمدتاً نیروهای پیوندها درونی مانند اصول، ارزش‌ها، باورها و آرمان مشترک برای تعریف چارچوب‌ها در جریان حرکت.



گروه

ترکیبی از نیروهای پیوندها بیرونی و درونی، مانند احساس تعلق، اهداف مشترک و ارتباط کاری در چارچوب وظایف و فرآیندهای مرتبط.



دسته / اجتماع

نیروی پیوندها بیرونی: مانند نیازهای مشترک بقا و امنیت، ترس از دشمن بیرونی یا قدرت مافوق



# ۱۷ اصل کار تیمی



فردی بشوید که هر تیمی خواهانش است

جان سی. ماکسول  
مترجم: دکتر مرتضی ذوالانوار



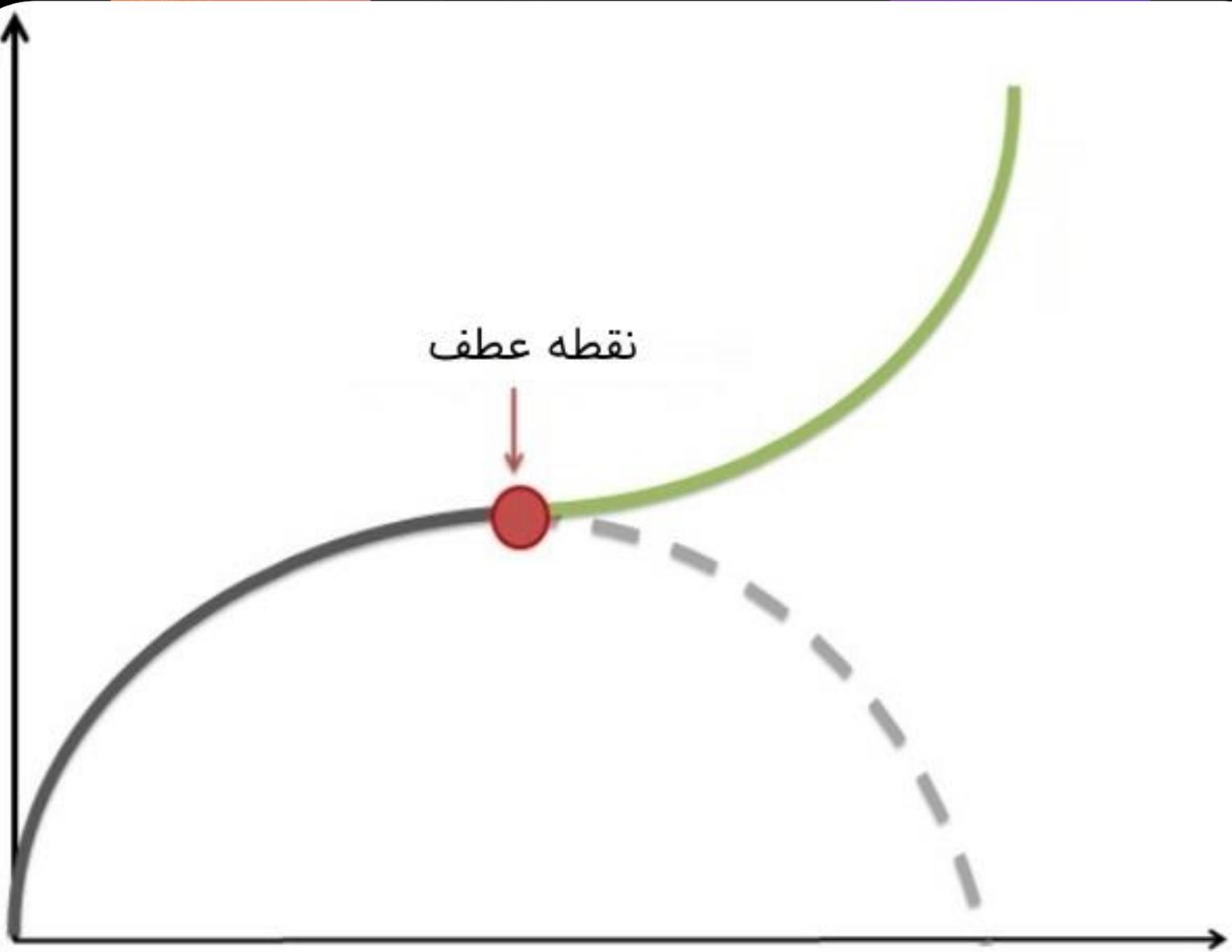
# انعطاف پذیری و سازگاری



# تابِ آوری



نقطه عطف



# همکاری و مشارکت







**EXPIRED**



تعهد

٣



IQ + ❤️ = ...

IQ + ❤️ =

IQ + ❤️ = ...

IQ + ❤️ = ...

IQ +



سازمان ملی تحقیقات  
روانشناسی و تعلیمی

## نقش دل در مدیریت

چاپ سیزدهم

مجتبی کاشانی

**ایجاد اعتماد، بهترین راه جلب وفاداری است!**



# ارتباط



# مهارت‌های ارتباطی

۱

در هنگام گفتگو  
به چشمان  
دیگران نگاه  
کنید

۲

به زبان بدن  
خود آگاه باشید

۳

کلمات و زبان  
بدنتان یک پیام  
واحد را انتقال  
دهد

۴

به افکار و  
احساساتان  
توجه داشته  
باشید

۵

یک شنونده  
فعال باشید

۶

قضاوت نکنید

۷

به زبان بدن  
دیگران توجه  
کنید

۸

واضح صحبت  
کنید و به صدای  
خود روح بدهید

۹

احساسات  
دیگران را درک  
کنید

۱۰

لبخند بزنید



## شایستگی



# تمرکز بر نقاط قوت





# قابل اتکا بودن

۶





برند شما مجموعه‌ای است از هر آنچه شما:

**هستید؛ می‌گویید و انجام می‌دهید.**

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لِمَ تَقُولُونَ مَا لَا تَفْعَلُونَ (سوره صف، آیه ۲)

ای کسانی که ایمان آورده‌اید؛  
چرا چیزی می‌گویید که انجام نمی‌دهید؟!

# منضبط بودن



# مدیریت زمان

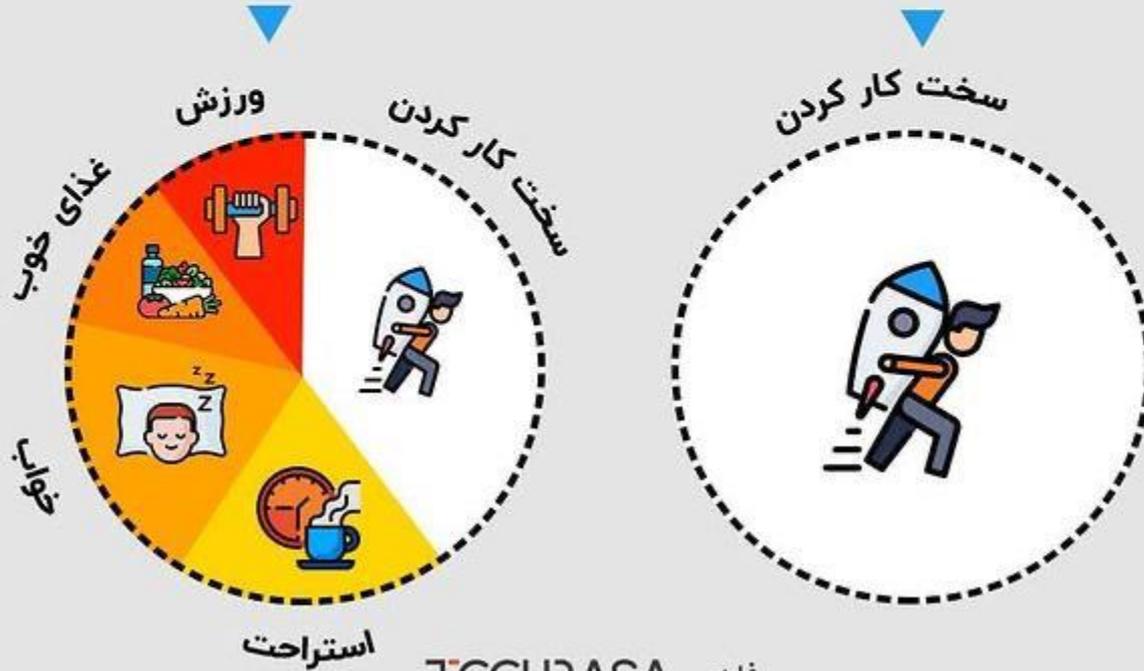


# چه کاری بازدهی و موفقیت را بیشتر می‌کند؟

THRIVE GLOBAL

چیزی که در حقیقت بازدهی و موفقیت را بیشتر می‌کند

چیزی که فکر می‌کنیم بازدهی و موفقیت را بیشتر می‌کند



TECHRASA فارسی

# ارتقا دادن دیگران



اگر خوبی‌هایت را فراموش کردند  
تو خوب بودنت را فراموش نکن!



دانشگاه علوم پزشکی  
وخدمات بهداشتی درمانی کرمان  
KERMAN UNIVERSITY  
OF MEDICAL SCIENCES

[corona.kmu.ac.ir](http://corona.kmu.ac.ir)

[corona.kmu.ac.ir](http://corona.kmu.ac.ir)

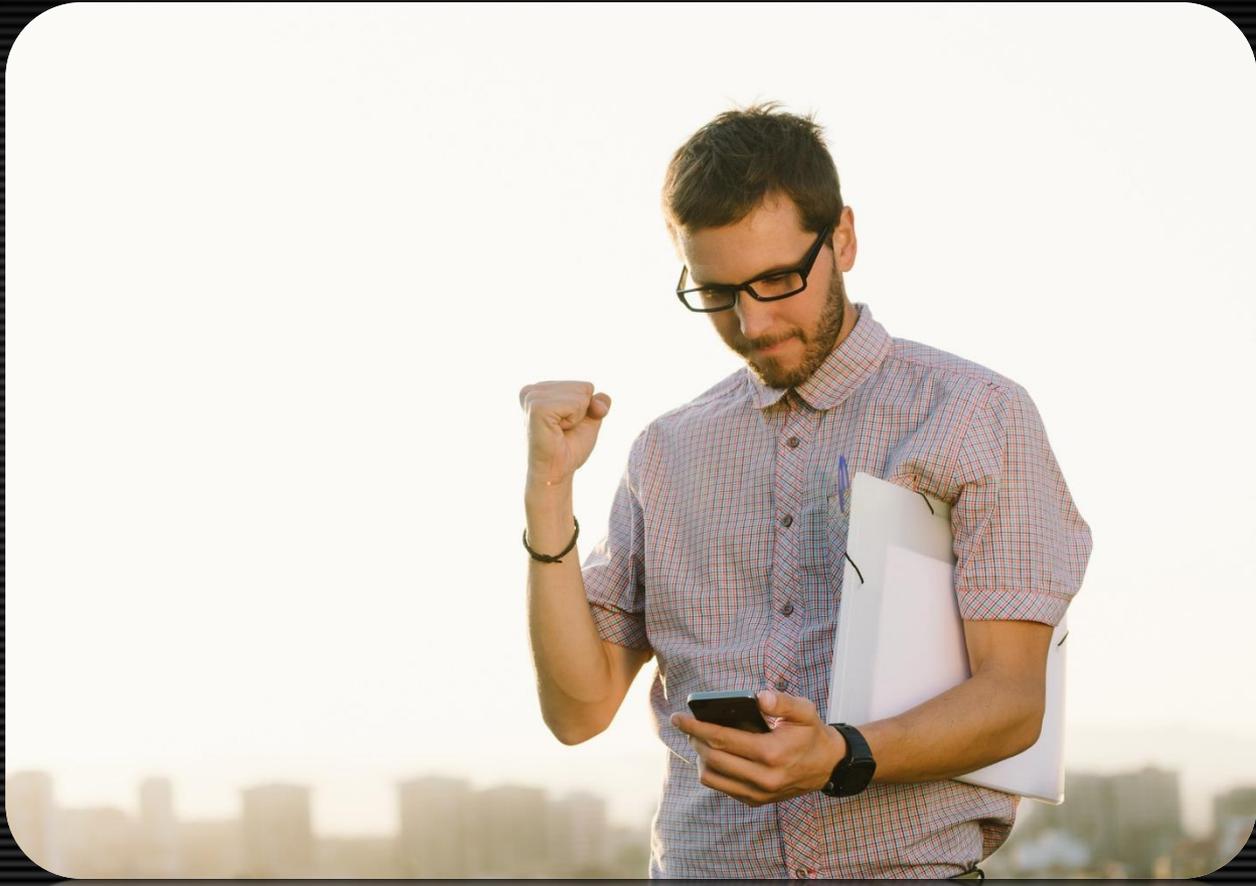


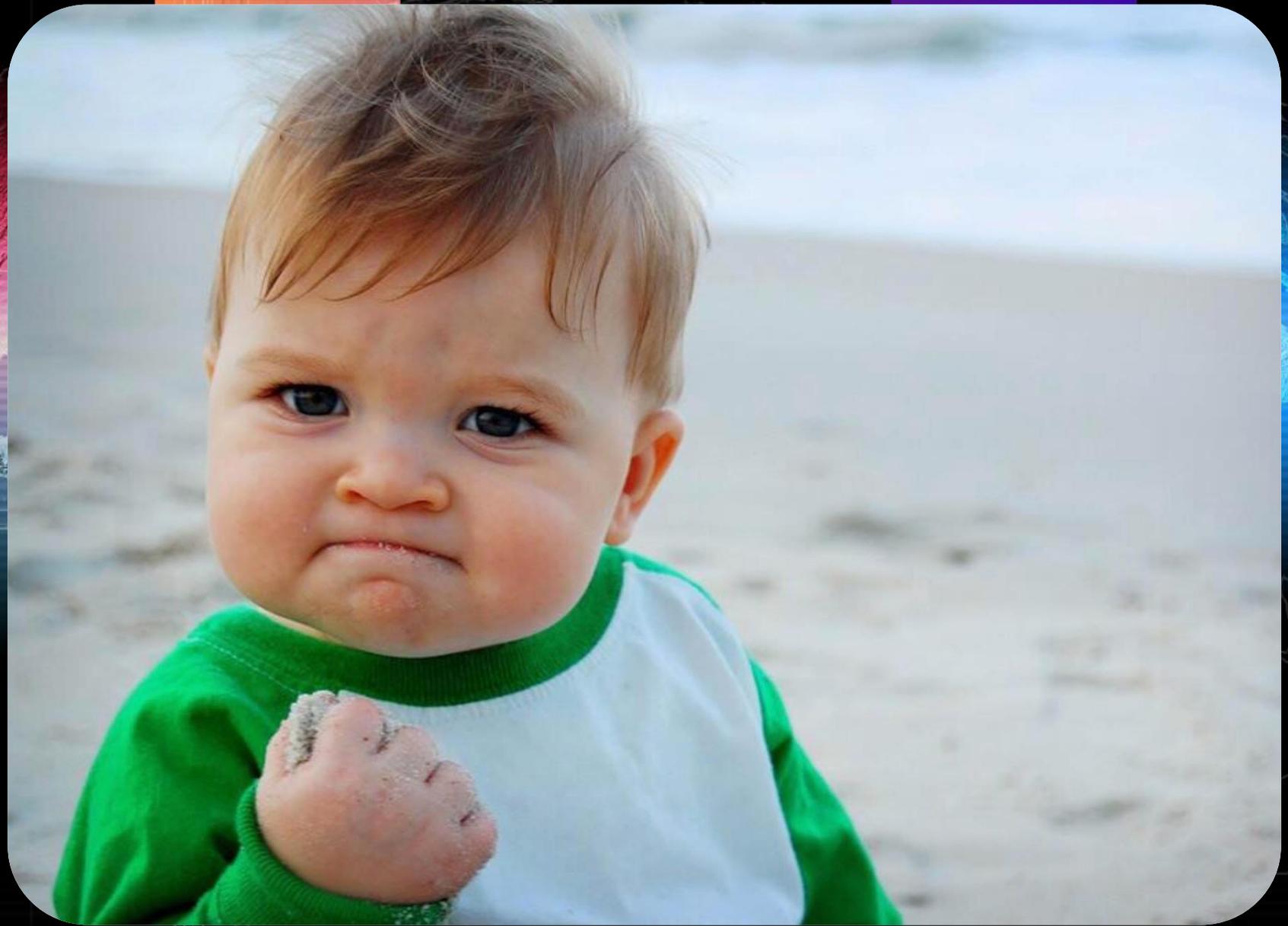
دانشگاه علوم پزشکی  
وخدمات بهداشتی درمانی کرمان  
KERMAN UNIVERSITY  
OF MEDICAL SCIENCES

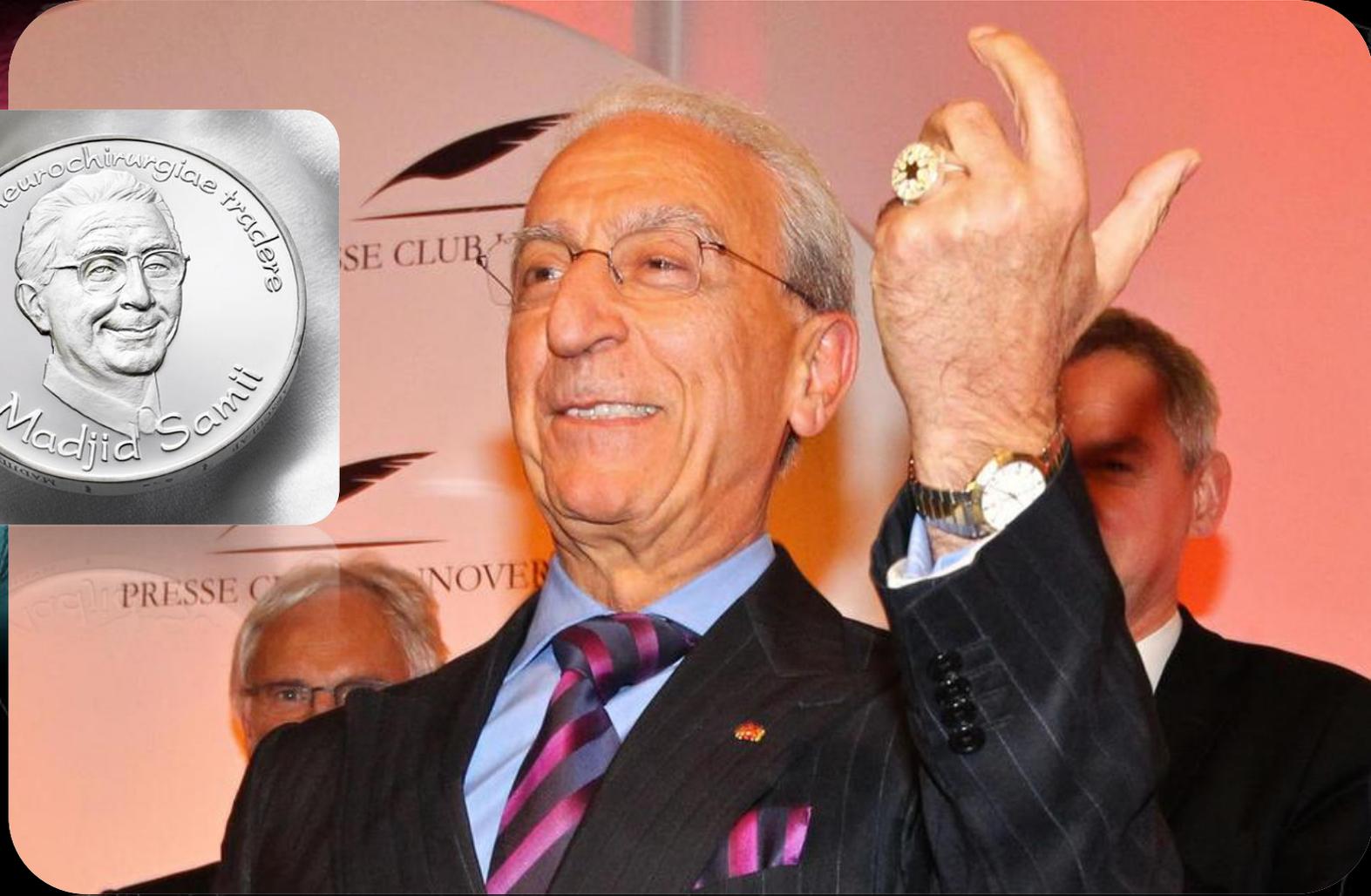
[corona.kmu.ac.ir](http://corona.kmu.ac.ir)



# اشتياق









قال الله تعالى :

إِنَّ الَّذِينَ ءَامَنُوا  
وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ  
سَيَجْعَلُ لَهُمُ الرَّحْمَنُ وُدًّا

(مریم، ۹۶)

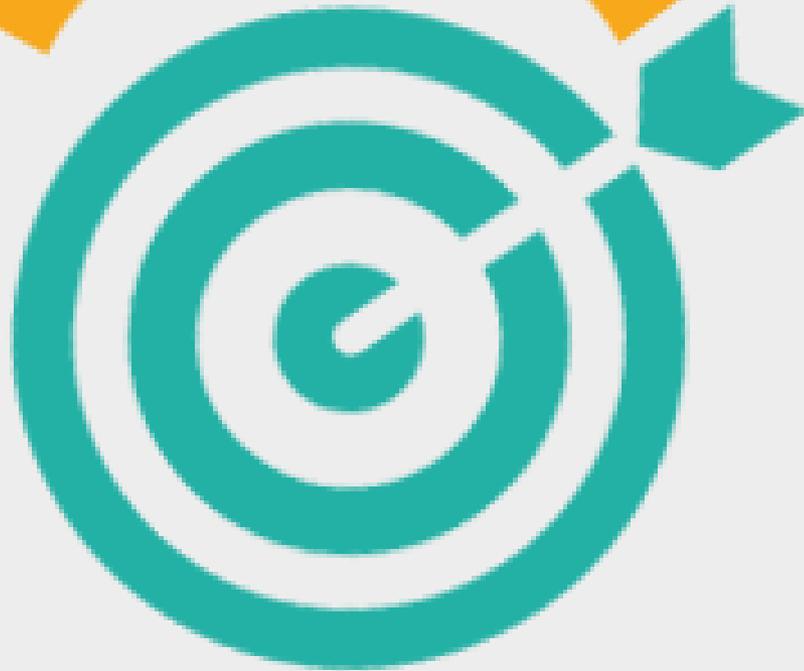
کسانی که ایمان آورده و کارهای شایسته کرده اند به زودی  
[خدای] رحمان برای آنان محبتی [در دل ها] قرار می دهد.

هدفمند





MISSION



VALUES

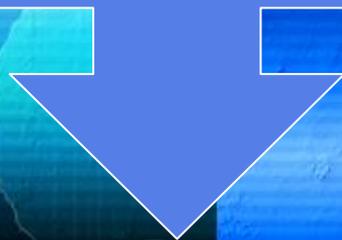


# اهداف خود را بنویسید!

What is the  
purpose?



اهداف



فعالیت‌ها

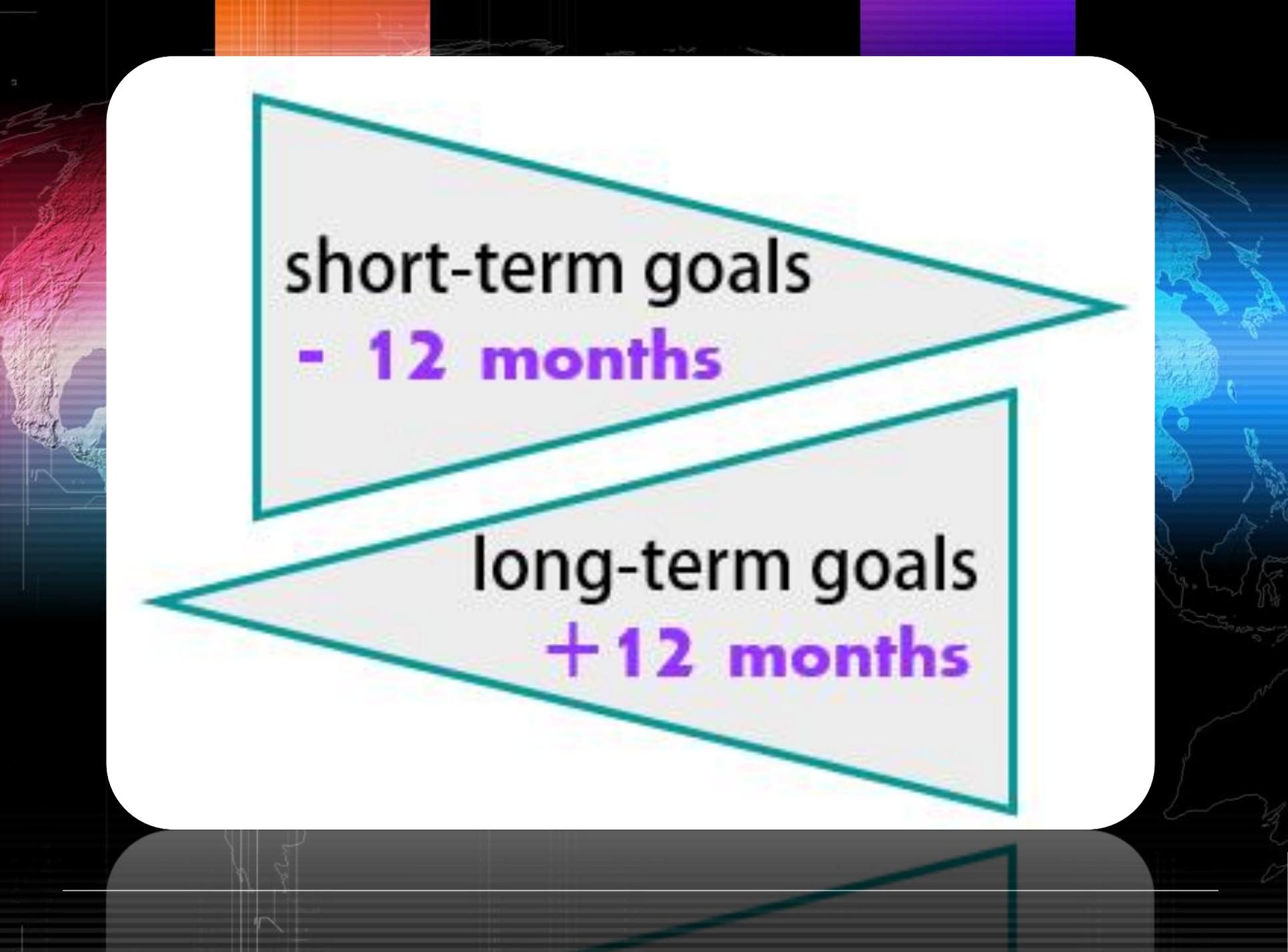
اولویت بندی

# PRIORITIES

---

- 1.
- 2.
- 3.





short-term goals

- **12 months**

long-term goals

+ **12 months**

# آگاهی از وظیفه



هر کس یک نفر را حیات بخشد (از مرگ نجات دهد)، مثل آن است که همه مردم را حیات بخشیده...



## من داوطلب هستم!

من یک انسان تأثیرگذار در جامعه هستم...



من برای "پیشگیری از انتشار ویروس کرونا در جامعه" علاقه مند به همکاری با تیم داوطلبین تولید محتوای "دانشگاه علوم پزشکی کرمان" هستم و همین الان نام و نام خانوادگی و عنوان مهارتم را به شماره پیامک ۰۹۱۳۲۴۲۹۹۲۹ ارسال می کنم.

من حال خیلی خوبی دارم؛ چون مسئولیت اجتماعی خود را انجام داده ام...

من حال خیلی خوبی دارم؛ چون مسئولیت اجتماعی خود را انجام داده ام...

# آمادگی

۱۲



**روی خودتان سرمایه گذاری کنید**



# ۱۰ مهارت مورد نیاز در سال ۲۰۲۵

به گفته مجمع جهانی اقتصاد

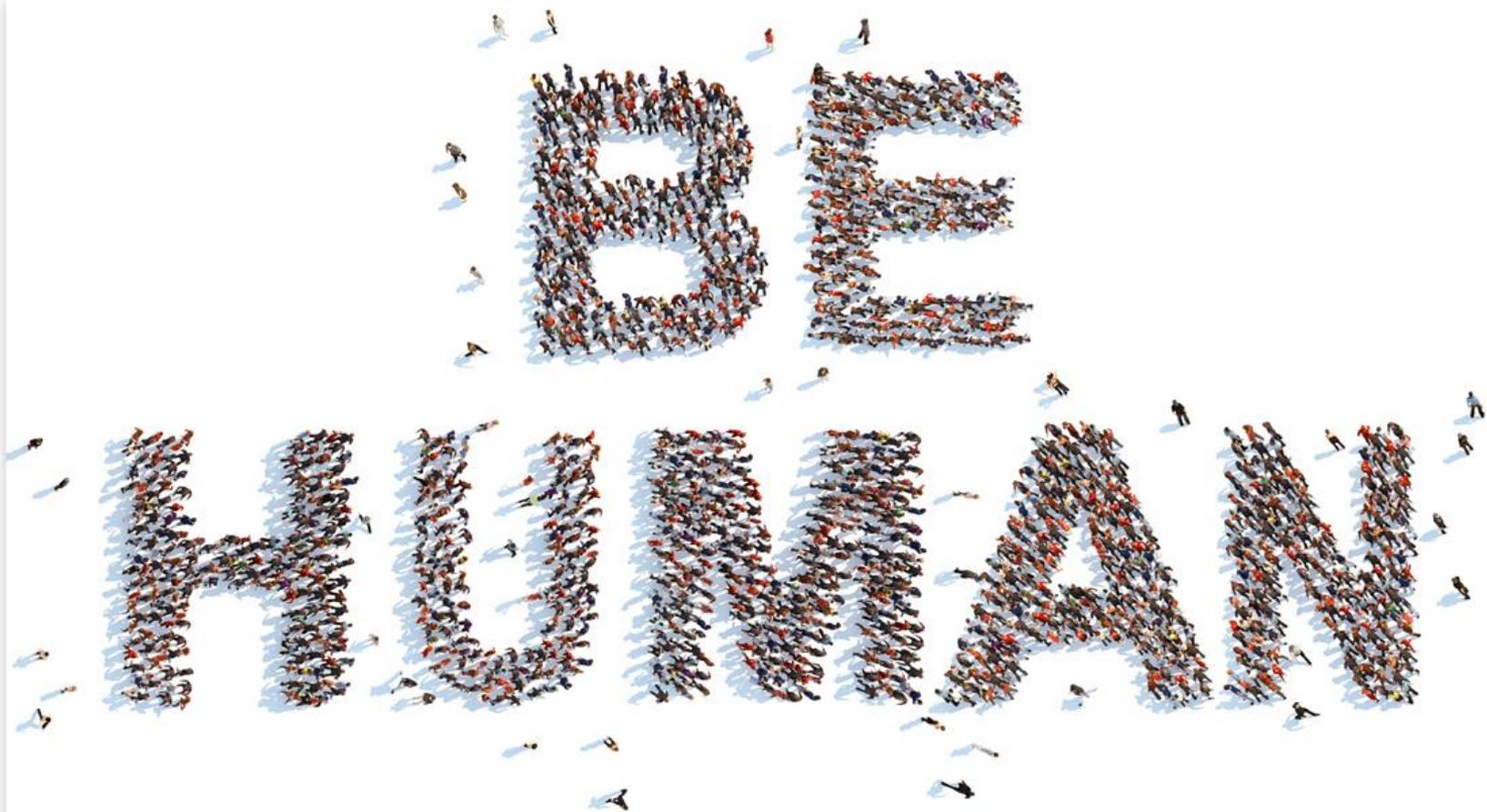


## مهارت‌ها

- |    |  |                                           |   |  |                                         |
|----|--|-------------------------------------------|---|--|-----------------------------------------|
| ۲  |  | یادگیری فعالانه و<br>استراتژی‌های یادگیری | ۱ |  | تفکر تحلیلی و نوآوری                    |
| ۴  |  | تفکر انتقادی و تحلیل                      | ۳ |  | حل مشکلات پیچیده                        |
| ۶  |  | رهبری و اثرگذاری<br>اجتماعی               | ۵ |  | خلاقیت، اصالت<br>و ابداع کردن           |
| ۸  |  | طراحی تکنولوژی<br>و برنامه‌نویسی          | ۷ |  | استفاده از تکنولوژی،<br>نظارت و کنترل   |
| ۱۰ |  | استدلال، حل مشکلات<br>و ایده‌پردازی       | ۹ |  | تاب‌آوری، تحمل اضطراب<br>و انعطاف‌پذیری |

TECHRASA فارسی

TECHRASA فارسی





# رابطه مند

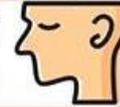


## ۵ عنصر اصلی هوش هیجانی

### خودآگاهی (Self-awareness)



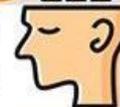
شناخت و درک احساسات، ارزش‌ها و نقاط ضعف و قدرت خود و آگاهی از تأثیرات رفتارهای ما بر دیگران



### خودتنظیمی (Self-regulation)



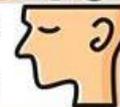
توانایی کنترل، هدایت و تنظیم احساسات خود در راستای ایجاد فرصت برای رفتار درست و سنجیده



### انگیزه (Motivation)



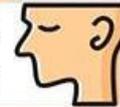
تمایل ذاتی و درونی برای رسیدن به اهداف و موفقیت بیشتر و علاقه به یادگیری مداوم و پیشرفت شخصی



### همدلی (Empathy)



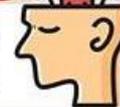
توانایی درک احساسات و حالات روحی دیگران و نشان دادن واکنش درست با توجه به شرایط فرد مقابل



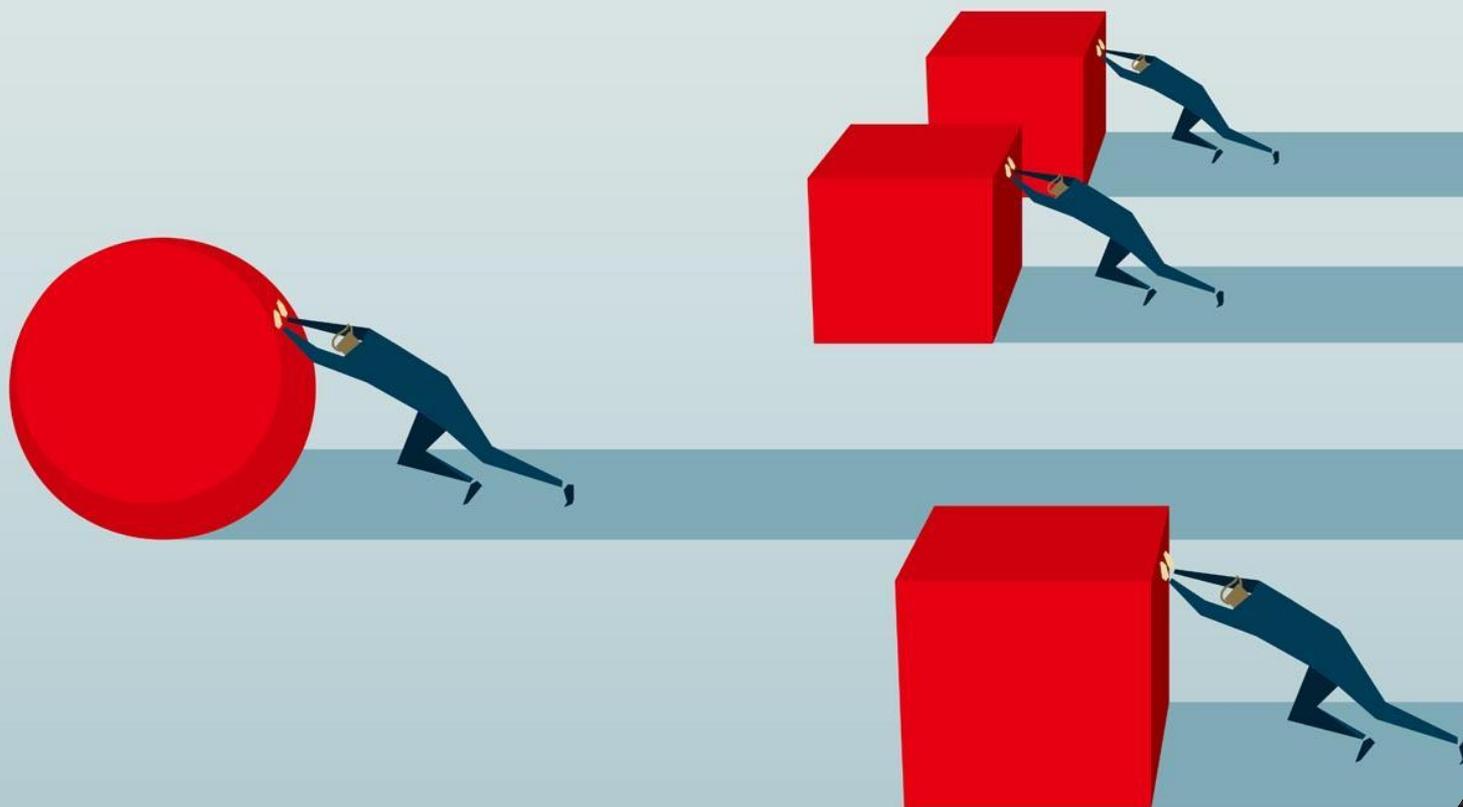
### مهارت اجتماعی (Social Skills)



توانایی ایجاد رابطه دوستانه با دیگران و مدیریت روابط، همچنین داشتن مهارت‌های ارتباطی کلامی و غیرکلامی

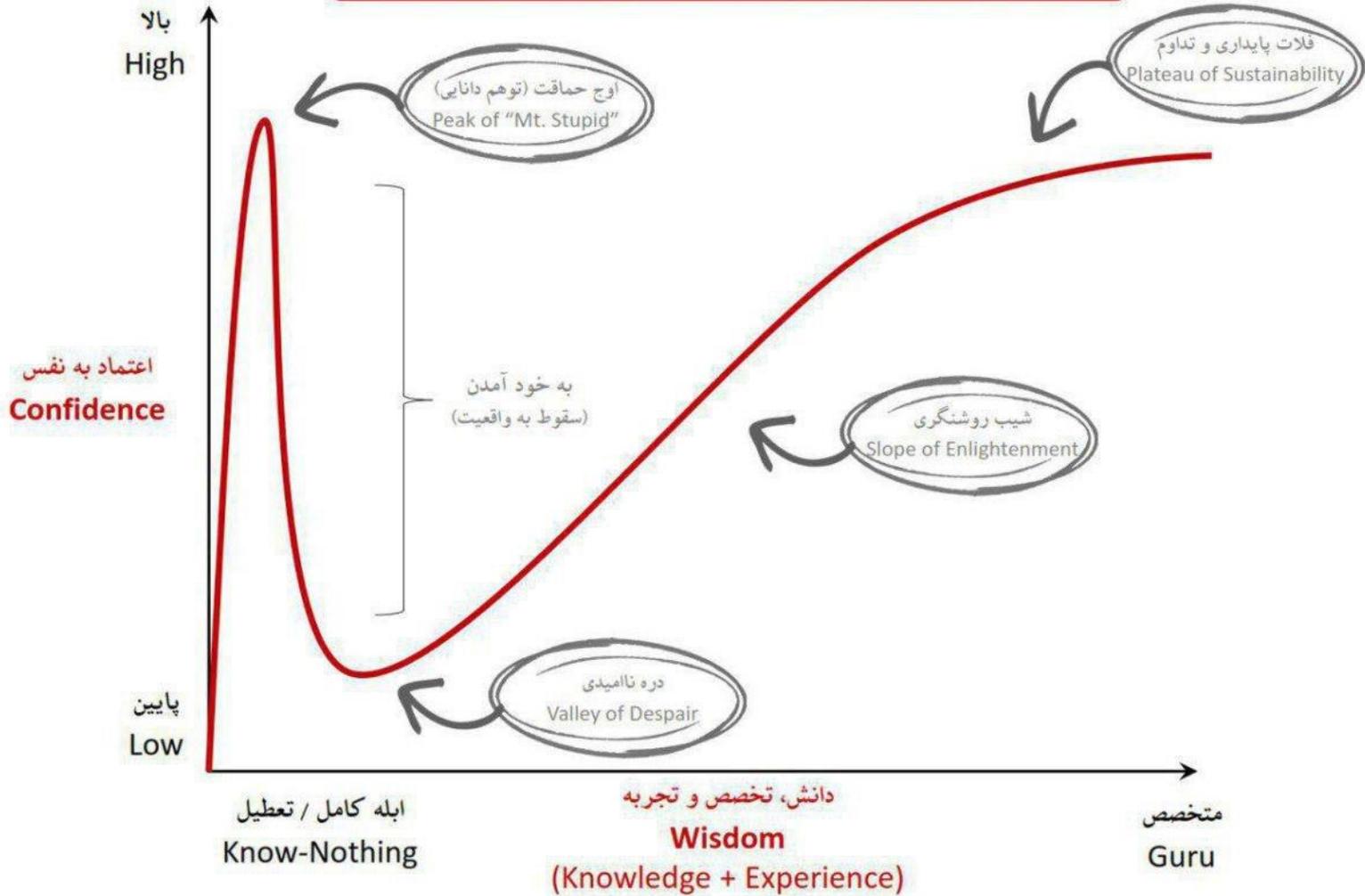


# اصلاح و بهبود خود



# Dunning-Kruger Effect

# اثر دانینگ کروگر



Know-Nothing

(Knowledge + Experience)

Wisdom

Guru

# وسعت چیزهایی که نمی‌دانیم چقدر است؟

چیزهایی که نمی‌دانیم  
که نمی‌دانیم

چیزهایی که نمی‌دانیم  
که نمی‌دانیم

چیزهایی که می‌دانیم  
که نمی‌دانیم

چیزهایی که فکر  
می‌کنیم که می‌دانیم

چیزهایی که  
می‌دانیم

چیزهایی که نمی‌دانیم  
که نمی‌دانیم

چیزهایی که نمی‌دانیم  
که نمی‌دانیم

TECHRASA فارسی

TECHRASA فارسی

به صورت مستمر خود را ممیزی کنید!



# آنالیز SWOT (سوات)

مخرب	سازنده	
نقاط ضعف	نقاط قوت	عوامل درونی
تهدیدها	فرصت‌ها	عوامل بیرونی

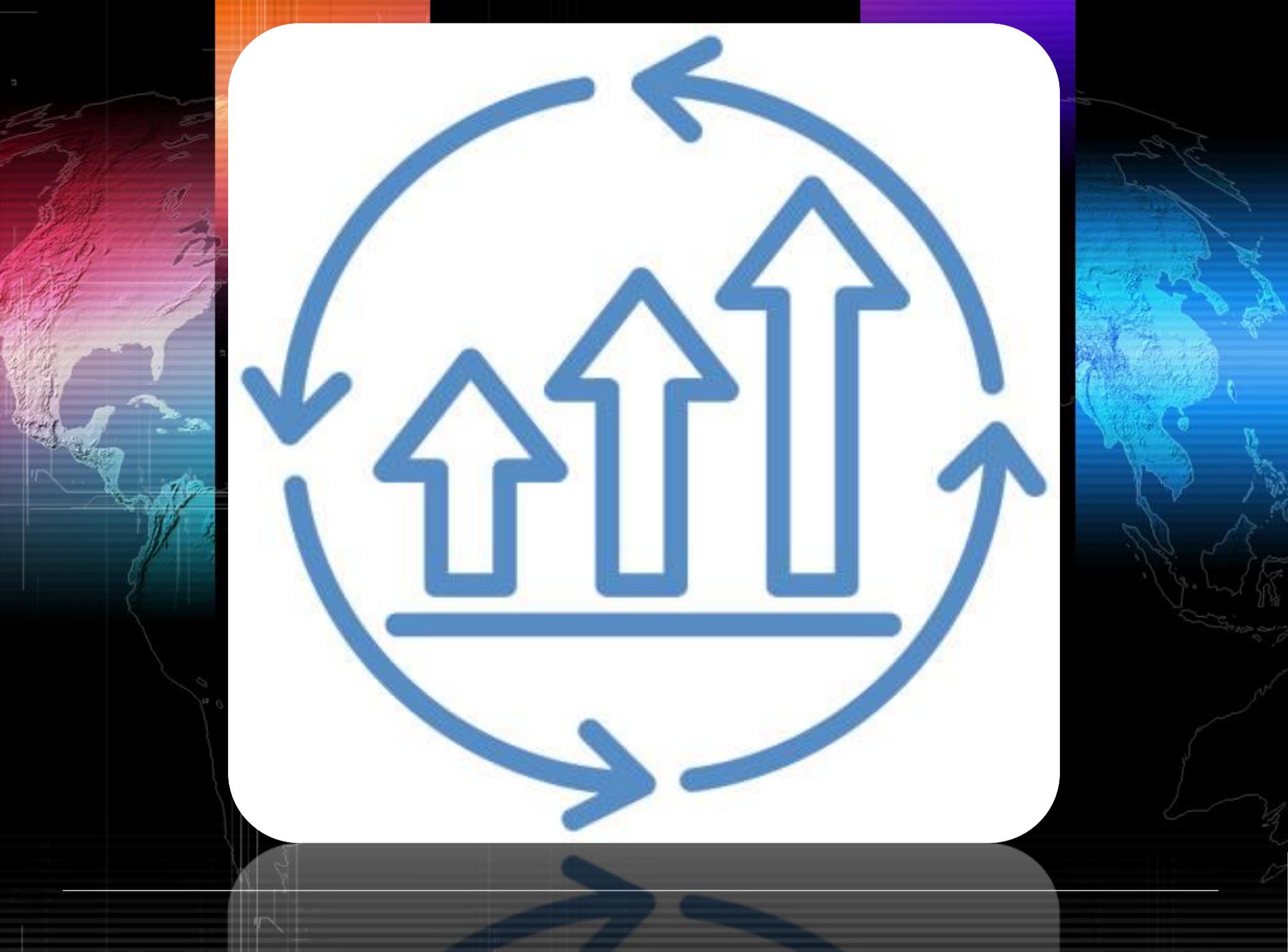
مازخورد



**FEED**

**BACK**







انسان باید آنقدر بزرگ باشد که  
اشتباهات خود را قبول کند، آنقدر  
باهوش باشد که از آنها سود ببرد، و  
آنقدر قوی باشد که آنها را اصلاح کند.

جان سی. مکسول

بزرگترین روز در زندگی شما و من  
وقتی است که مسئولیت کامل  
نگرش خود را قبول کنیم. آن روزی  
است که ما واقعا بالغ می شویم.

جان سی. مکسول

 Nikend.com

 Nikend.com

# از خودگذشتگی



آدمی تا زمانی که  
سختی‌هایش را می‌فهمد  
زنده است



ولی وقتی سختی‌های دیگران را درک می‌کند  
آن وقت یک انسان است...



Mr. Corona

@MrCorona.ir



دانشگاه علوم پزشکی  
و خدمات بهداشتی درمانی کرمان

KERMAN UNIVERSITY  
OF MEDICAL SCIENCES

Corona.kmu.ac.ir

@MrCorona.ir

Corona.kmu.ac.ir

Mr. Corona

KERMAN UNIVERSITY  
OF MEDICAL SCIENCES

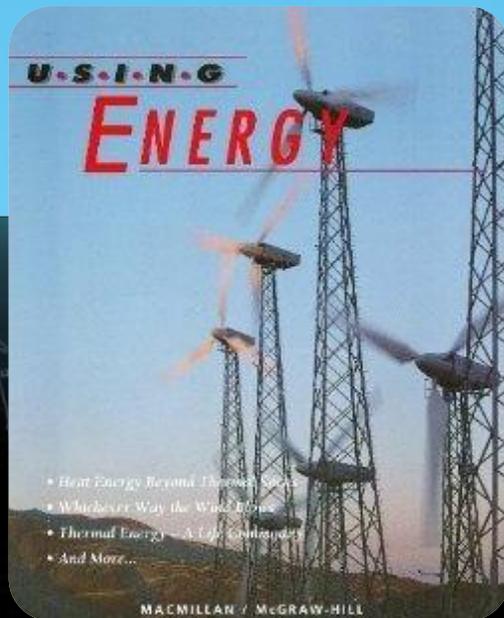
دانشگاه علوم پزشکی  
و خدمات بهداشتی درمانی کرمان



## راه حل گرا

focus on  
 problems  
 solutions

The story of how  
imagination and ingenuity  
can change a family,  
a village, and a nation.











## پیگیر و سرسخت



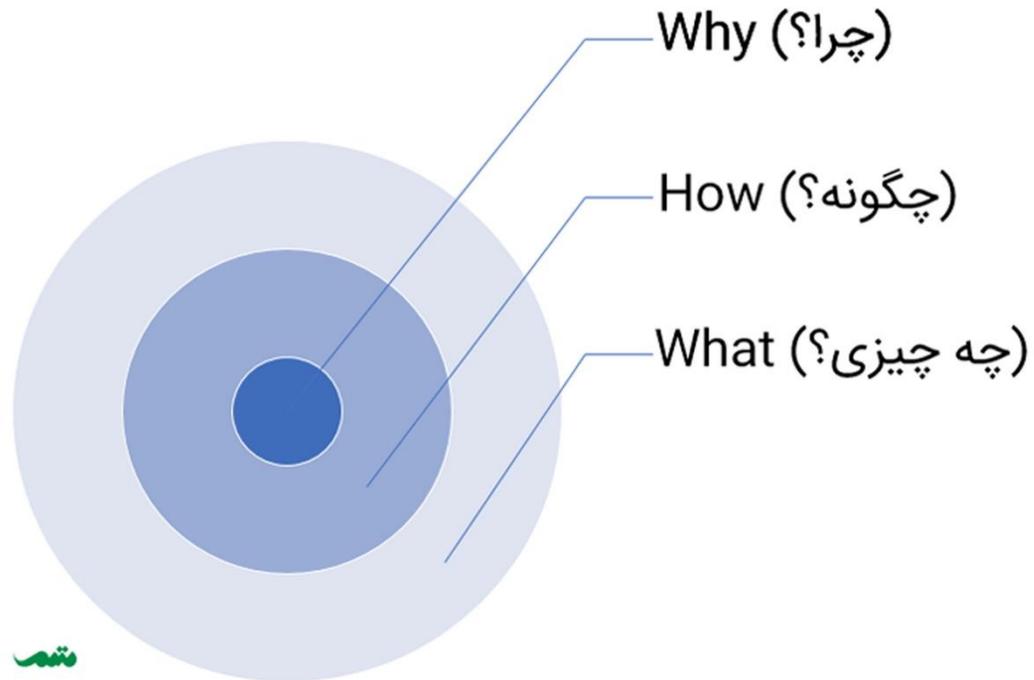
Simon Sinek:

# How great leaders inspire action

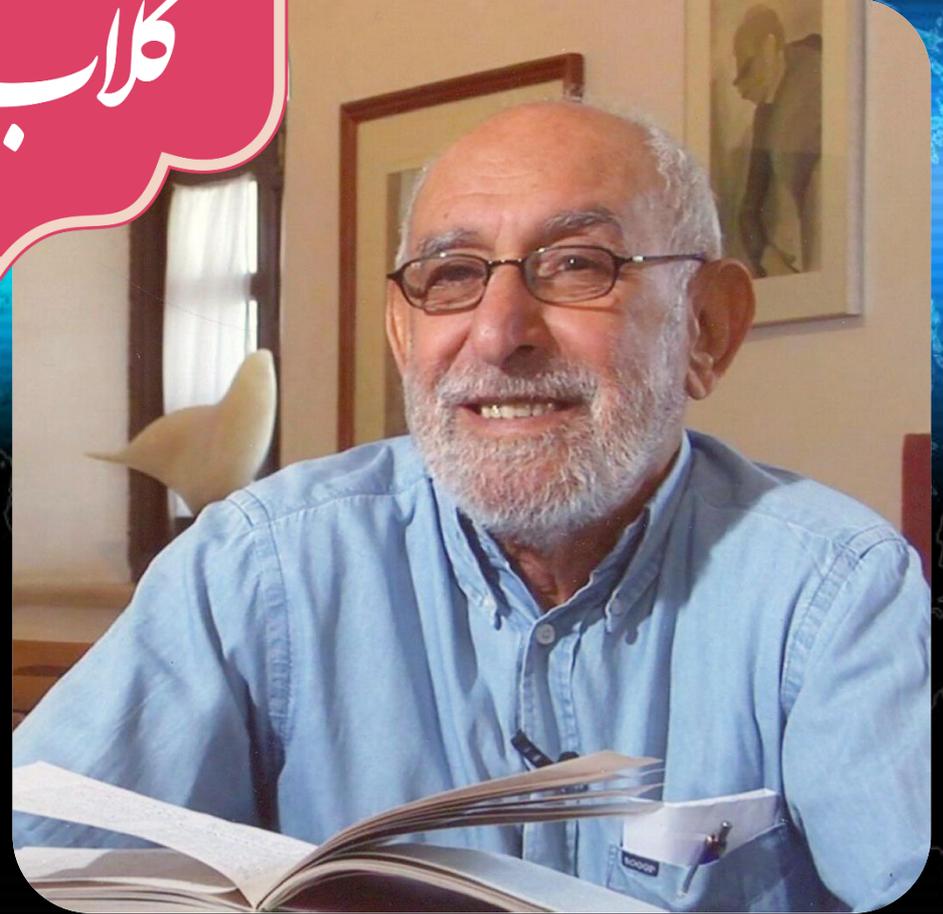
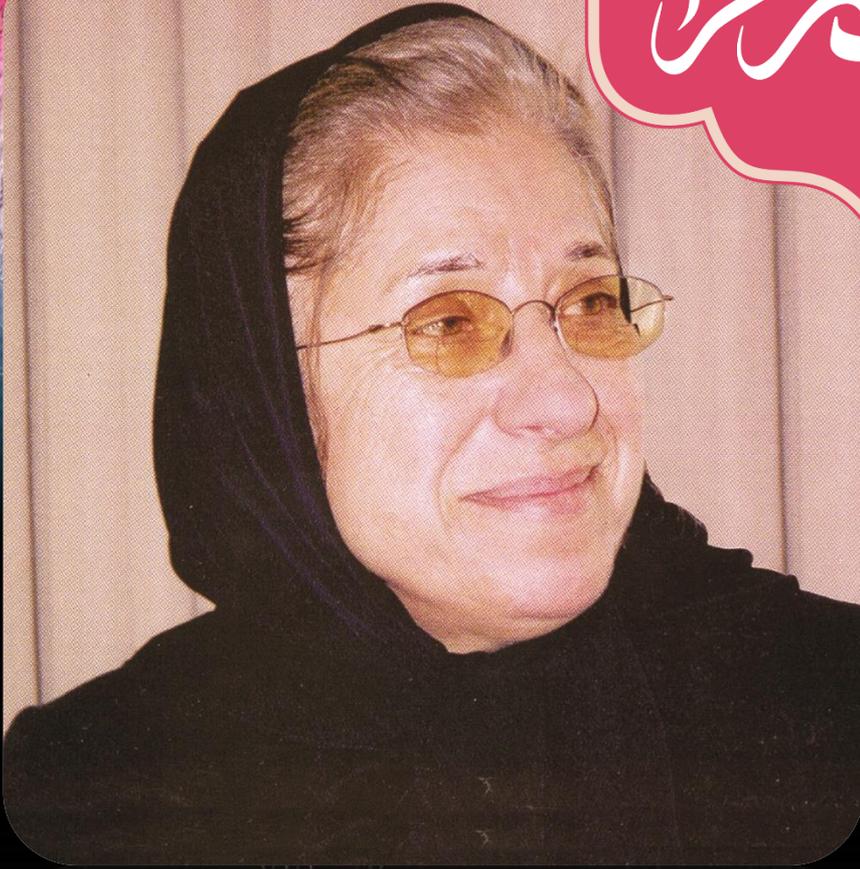
TEDxPuget Sound · 18:04 · Filmed Sep 2009

43 subtitle languages

View interactive transcript



کتاب نرہرا





## کیهان - ۱۳۵۱ اردو باره ۱۰۵۱



وقتی مفازهام را افتتاح  
کردم ، همه میگفتند تو که  
سرمایه نداری . چطور  
میتوانی کار کنی ؟

مهندس افضل پور ، مرد ۶۲ ساله ای  
که ۵۰ میلیون صرف تاسیس دانشگاه  
میکند ، دو سال پیش با خانم فاخره  
صبا ازدواج کرده است

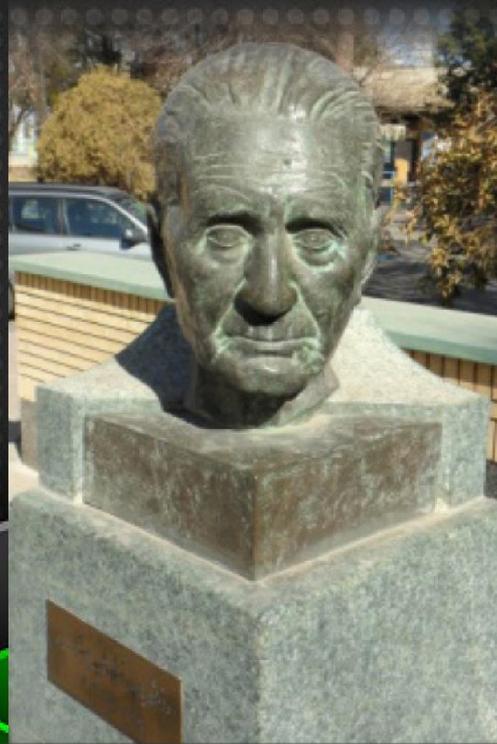
مهندس افضل پور : ۵۰ میلیون  
تومان همه ثروت منست ولی دانشگاه  
بیشتر خرج دارد . امیدوارم دیگران  
کمک کنند .

از : مسعود بیاداران

# مردی که دانشگاه میسازد

میسازد

مهندس افضلی پور برای ساختن دانشگاه کرمان متحمل رنج فراوان شد. او اقدام به کاری کرد که هنوز از لحاظ فرهنگی زمانش فرا نرسیده بود. چنین کاری یا محکوم به نابودی است و یا برای به ثمر رسیدنش باید رنج‌ها و تهمت‌های فراوان را به جان خرید و بردبارانه تحمل کرد.





سید علی حسینی  
سید زینب حسینی  
۱۳۰۵  
سید علی و سید زینب حسینی  
سید علی در ۱۳۰۵ هجری قمری در کربلا متولد شد و در ۱۳۰۷ هجری قمری در کربلا شهادت یافت.  
سید زینب در ۱۳۰۵ هجری قمری در کربلا متولد شد و در ۱۳۰۷ هجری قمری در کربلا شهادت یافت.  
سید علی و سید زینب حسینی در کربلا شهادت یافتند.

امروز باید، فردا دیر است...

امروز باید، فردا دیر است...

# سلسله مراتب رسیدن به بازدهی بالا در تیم یا سازمان چیست؟



رهبران موفق، تحت فشار چگونه  
انسجام تیمی را حفظ می‌کنند؟

Harvard  
Business  
Review

TECHRASA فارسے

به عنوان یک رهبر، در موقعیتهای تنش‌زا، آیا به تأثیر نوع رفتارتان بر کارمندان خود توجه کرده‌اید؟

در بحران، آرامش خود را حفظ می‌کنید یا بی‌ثبات و عصبی هستید؟



هنگامی که رهبران تحت فشار هستند نه تنها ارزش جایگاه خود

را زیر سوال می‌برند، بلکه به تیم‌شان نیز صدمه می‌زنند.

## مشکلات ناشی از رفتار کنترل نشده رهبران در زمان تنش



صدمه زدن به تیم



کاهش اعتبار و کیفیت کار



از دست دادن مشتریان



استعفای اعضای تیم



عدم مسئولیت پذیری تیمی



نامیدی و گلایه کارکنان



اما در هنگام عصبانیت و نارضایتی  
از عملکرد تیم، چه باید کرد؟



TECHRASA فارسی

TECHRASA فارسی

۱

آنچه را که می‌خواهید مشخص کنید



قبل از سرزنش اعضای تیم، به مسائلی مانند انتظاراتان

از آنها در طولانی‌مدت فکر کنید. صبوری و گذشت کنید

و بدانید آنها قادران خواهند بود.

۲

ماجرای خود را به چالش بکشید



مقصر دانستن کارمندان آسان است. اما دانستن دلیل

اشتباه آنها سخت و زمان‌بر. در جستجوی دلیل اشتباه

آنها باشید.

TECHRASA فارسی

TECHRASA فارسی

۳

با واقعیت‌ها شروع کنید



کسی را قضاوت نکنید. نظر شخصی ندهید. واقعیت‌ها

را ببینید و تفاوت به وجود آمده بین انتظار خود و

عملکرد آن‌ها را بررسی کنید.

۴

## حس امنیت ایجاد کنید



کارمندان، طرفدار رهبران مطمئن و مثبت هستند و هنگام همکاری با آنها با سخت‌کوشی بیشتری کار را انجام می‌دهند. همچنین بر روی نتیجه بهتر تمرکز می‌کنند و نگران قضاوت رهبر خود نیستند.

# تأمل کنید

جهت‌گیری زندگی خود را بازنگری کرده و به چگونگی همسوسازی اشتیاق‌های شخصی و شغلی خود فکر کنید.



# باز آفرینی

زندگی کاری خود را با استفاده از تابلوی طراحی و یافته‌های حاصل از بخش‌های پیش متحول - یا باز آفرینی - کنید.



# اقدام

یاد بگیرید که به نتیجه برسائید

---



باید دنیا را

کمی بهتر از آن هم

تحویل گرفته‌ای

تحویل بدهی

این که بدانی چستی بد تو

با بودن تو

راحت تر نفس می‌کند

نفس موفق شده‌ای

— تکمیل کار بی‌مارگز —

گردد رپی میان خون باید رفت

وزنای فتاده سگمون باید رفت

نوبای به راه درنه و هیچ کسی  
خود راه بگویدت که چون باید رفت

عطار - بختار نامه

همیشه غیر ممکن به نظر می رسد،  
تا زمانی که انجام شود.

نلسون ماندلا

[Nikend.com](http://Nikend.com)

[Nikend.com](http://Nikend.com)

IMPOSSIBLE



گاهی وقت‌ها کوچکترین قدم در  
مسیر درست تبدیل به بزرگترین  
قدم در زندگی شما می‌شود.

جان سی. مکسول

 Nikend.com

 NIKEND.COM

از یادگیری در مدرسه زندگی لذت ببرید!

THE  
SCHOOL  
OF LIFE



**IF YOU HANG OUT WITH CHICKENS,  
YOU'RE GOING TO CLUCK  
AND IF YOU HANG OUT WITH EAGLES,  
YOU'RE GOING TO FLY.**

YOU'RE GOING TO FLY



**YOU'RE NOT RICH  
UNTIL YOU HAVE  
SOMETHING THAT  
MONEY CAN'T  
BUY**

حالت خوب

G o o d M o o d



## انسان های متعالی

همچون طبیعت سود می رسانند؛ بدون انتظار سپاس  
کارها را به پایان می برند؛ بدون ادعای برتری  
پیروز می شوند؛ بدون نمایشِ پیروزمندی



دانشگاه علوم پزشکی  
و خدمات بهداشتی درمانی کرمان  
KERMAN UNIVERSITY  
OF MEDICAL SCIENCES

corona.kmu.ac.ir

corona.kmu.ac.ir



KERMAN UNIVERSITY  
OF MEDICAL SCIENCES

بهداشت بیاد به خونه  
کرونا کارش تمومه...

# مراقب خودت باش!

از تو فقط یه دونه تو دنیا وجود داره...



دانشگاه علوم پزشکی  
و خدمات بهداشتی درمانی کرمان

KERMAN UNIVERSITY  
OF MEDICAL SCIENCES

[corona.kmu.ac.ir](http://corona.kmu.ac.ir)

[corona.kmu.ac.ir](http://corona.kmu.ac.ir)



دانشگاه علوم پزشکی  
کرمان

دانشگاه علوم پزشکی  
و خدمات بهداشتی درمانی کرمان

**Behyad**  
سامانه مدیریت یادگیری بهیاد



با بهیاد  
بهتر یاد بگیریم  
ارزشمندتر زندگی کنیم

[www.behyadedu.com](http://www.behyadedu.com)



AbolfazlSalavatizadeh



A.Salavatizadeh@gmail.com