



## دوازدهمین دوره جشنواره ملی تولید محتوای آموزشی و تربیتی (الکترونیکی) رشد

### زیرمحوهای شایستگی خویشتن سازی

#### خود آگاهی و خود باوری

- ۱ آگاهی از افکار، احساسات، انگیزه ها و رفتارهای خود؛
- ۲ اطمینان به توانایی های ذاتی و اکتسابی خویش با درک قوت ها، ضعف ها و ظرفیت ها (استعدادهای خود و ابراز عملی توانایی ها و قوت های خود؛
- ۳ احساس احترام و ارزشمندی نسبت به خود (عزت نفس / کرامت نفس) و تعالی خواهی.

#### برنامه ریزی و تصمیم گیری

- ۱ تعیین و اولویت بندی اهداف بر اساس معنای زندگی خود؛
- ۲ مشورت و بررسی گزینه های پیش رو و پیامدهای انتخاب خود؛
- ۳ طراحی برنامه، اجرا و پایش مستمر آن؛
- ۴ پایبندی به نظم و انضباط و مدیریت زمان.

#### خود یادگیری

- ۱ به کارگیری راهبردهایی برای بهبود یادگیری خود؛
- ۲ برنامه ریزی برای یادگیری های خود آغازگر؛
- ۳ شوق مطالعه.

#### خویشتن بانی و خویشتن داری

- ۱ تأمین متعادل نیازهای زیستی - بدنی خود (تحرك / تغذیه / خواب / بهداشت)؛
- ۲ به کارگیری راهبردهای تقویت و حفظ اراده، استقامت و تاب آوری؛
- ۳ تدبیر اوقات فراغت با انجام تفریحات سالم و سرگرمی های سازنده؛
- ۴ پرهیز از رفتارها و عادت های پرخطر و آسیب زا؛
- ۵ تعدیل امیال و غرایز طبیعی خود.

#### تدبیر معیشت

- ۱ مدیریت درآمد و هزینه
- ۲ رعایت اخلاق، آداب و احکام معیشت (با تأکید بر فرهنگ کار و تلاش)؛
- ۳ آمادگی برای کار مولد و خلق ارزش واقعی (با در نظر گرفتن کمک به پیشرفت اقتصاد ملی و گسترش فرهنگ یاریگری).