

کار آفرینی

تعریف پایه:

کار آفرینی فرایند خلق محصول یا خدمتی جدید و با ارزش است که با صرف زمان و تلاش کافی و پذیرش ریسک‌های مالی، اجتماعی و روحی همراه است. استارت‌آپ یک نهاد انسانی است که برای ارائه یک محصول یا خدمت جدید در شرایطی که ابهام بالایی وجود دارد به وجود آمده است

راهنمای کاربردی:

کار آفرینی فقط مخصوص عده خاصی نیست. آگاهی از این حوزه بر زندگی حرفه‌ای نیز تاثیرگذار است. شما در هر یک از حیطه‌های المپیاد در صورت علاقه می‌توانید دستاوردهای خود را محصولات یا خدمات ارزش آفرین تبدیل کنید.

• اگر قصد کار آفرینی دارید، باید با حوزه های مختلفی آشنا باشید و در آن مهارت کسب کنید.

- ✓ مدیریت محصول: از ایده پردازی تا اعتبارسنجی، طراحی و توسعه محصول را می‌شود.
- ✓ مارکتینگ: فرایند بازاریابی شامل تحقیقات بازار، استراتژی بازاریابی، تبلیغات و ... است.
- ✓ نیروی انسانی: امور مرتبط به منابع انسانی و حل چالش های آن می‌باشد.
- ✓ استراتژی: تعیین استراتژی شرکت در زمینه راهبرد رسیدن به اهداف و چشم انداز می‌باشد.
- ✓ مالی: امور مرتبط با حسابداری، بررسی ترازنامه و سازماندهی مالی می‌باشد.
- ✓ حقوقی: چالش های مرتبط به مجوزها، حقوق مادی و معنوی و قراردادها را شامل می‌شود.

• بوم مدل کسب و کار یا « Business Model Canvas

Model Canvas» یک ابزار بصری است برای

مدیریت استراتژیک کسب و کار، که می‌تواند بسیار راحت و آسان و سریع، ماهیت و اهداف و ایده‌های یک کسب و کار را، به مخاطب منتقل کند.

✓ سمت راست بوم شامل مشتریان، کانال‌ها،

ارتباط با مشتریان و جریان درآمدی

است (مرتبط با مشتریان)

بوم مدل کسب و کار

شرکای کلیدی (Key Partnerships)	فعالیت‌های کلیدی (Key Activities)	گزاره ارزش (Value Proposition)	روابط مشتری (Customer Relationships)	بخش‌های مشتری (Customer Segments)
	منابع کلیدی (Key Resources)		کانال‌ها (Channels)	
ساختارهای هزینه (Cost Structures)			جریان‌های درآمد (Revenue Streams)	

- ✓ سمت چپ بوم شامل شرکا، فعالیتهای کلیدی، منابع کلیدی و ساختار هزینه است (مرتبط با کسب و کار)
- ✓ ارزش پیشنهادی آن چیزی است که از کسب و کار به مشتری ارائه می‌شود و در میانه بوم قرار دارد.

• با چند اصطلاح آشنا شوید

- ✓ **مزیت رقابتی:** ویژگی منحصر به فرد محصول یا خدمات شما که رقبا به راحتی نمی‌توانند از آن کپی برداری کنند
- ✓ **معیارهای کلیدی (عملکرد):** روش‌هایی که با استفاده از آنها موفقیت شرکتتان را می‌سنجید.
- ✓ **مدل درآمدی:** چارچوبی که منابع درآمد در دسترس را شناسایی می‌کند
- ✓ **حاشیه سود:** مابه‌التفاوت درآمد و هزینه‌های تجاری

• مدل‌های درآمدی مختلفی وجود دارد.

- ✓ **مدل فروش مستقیم:** در این مدل محصول به صورت مستقیم به فروش می‌رسد.
- ✓ **مدل اشتراکی:** در این مدل بابت دریافت حق دسترسی به محصول/خدمت اشتراک پرداخت می‌شود.
- ✓ **مدل فریمیوم:** محصول/خدمت پایه به صورت رایگان است و خدمات ویژه با پرداخت خواهد بود.
- ✓ **مدل دسته‌ی تیغ:** مدلی که در آن محصولی با حاشیه سود بالا به مشتریان فروخته می‌شود و سپس محصولات دیگر با حاشیه سود پایین را همراه با محصول اولیه تبلیغ می‌کنند.
- ✓ **مدل حق امتیاز:** حق امتیاز یک طرح تجاری ثبت شده است و خریداری این حق امتیاز را می‌خرد.

- **طرح کسب و کار** (که با نام‌های طرح تجاری و بیزینس پلن نیز شناخته می‌شود) سندی تفصیلی است که توضیح می‌دهد چگونه یک کسب و کار، معمولاً یک استارت‌آپ، اهداف خود را تعیین می‌کند و از چه طریقی به آن‌ها دست می‌یابد. به کمک این طرح می‌توان نقشه راه شرکت را از منظرهای بازاریابی، مالی و عملیاتی طرح‌ریزی کرد.

ضرورت یادگیری:

کارآفرینی یکی از مهارت‌های اساسی در دنیای کنونی است که افراد را برای خلق و رشد کسب‌وکارهای نوآورانه و پایدار آماده می‌کند. اهمیت کارآفرینی در ایجاد اشتغال، ارزش افزوده، رشد اقتصادی و ایجاد فرصت‌های جدید است. به‌طور کلی، کارآفرینی نقش مهمی در توسعه اقتصادی و اجتماعی بازی می‌کند و برای تعالی و رشد فردی و جمعی اهمیت زیادی دارد.

منابع جهت مطالعه:

- The Lean Startup by Eric Ries
- Business Model Generation by Alexander Osterwalder
- The Mom Test by Rob Fitzpatrick John Butterworth

طراحی مسیر شغلی

تعریف پایه:

مسیر شغلی یا **Career Path** همان راهی است که افراد برای رسیدن به موقعیت شغلی دلخواهشان طی می‌کنند. به نوعی مسیر شغلی، کار کردن در شغل‌ها و موقعیت‌های مختلفی است که آهسته و پیوسته شما را به شغل نهایی که هدف شماست می‌رساند. در این مسیر باید با تعیین اهداف بلندمدت و کوتاه‌مدت به سمت هدف حرکت کنید و از برداشتن گام‌هایی که در راستای رسیدن به هدف نیستند، خودداری کنید.

راهنمای کاربردی:

شما به عنوان یک دانشجوی المپیادی احتمالاً آرزوهای حرفه‌ای فراتر از مسیر عادی رشته خود دارید. حتی اگر چنین قصدی نیز نداشته باشید، برای رسیدن به اهداف شغلی خود باید مسیر مناسبی را طی کنید. طراحی مسیر شغلی را باید طی ۵ مرحله انجام داد

• خودشناسی: در گام اول شما باید بازنگری در شناخت خودتان داشته باشید:

- ✓ شما باید به درستی علایق(حتی در حد محیط کار)، استعدادها، مهارت‌ها و توانمندی‌های خود را بشناسید.
- ✓ شما باید تیپ شخصیتی خود و جزئیات مربوط به این تیپ را بشناسید.
- ✓ از شغل آینده خود چه انتظاراتی دارید؟
- ✓ به چه حوزه‌های کاری علاقه‌مند هستید؟

• تعیین اهداف شغلی: با توجه به شناختی که از خود پیدا کردید و با توجه به گزینه‌های موجود، اهداف شغلی خود را تعیین کنید.

- ✓ لیست شغل‌های متناسب و در دسترس را تهیه کنید
- ✓ این اهداف شغلی را بر اساس شاخص‌های وزنی خود امتیاز دهی کنید
- ✓ گزینه‌های مناسب را انتخاب کنید.

• برنامه‌ریزی بلندمدت و کوتاه‌مدت: با توجه به شرایط شخصی و انتخاب‌های شغلی که داشتید، یک

برنامه کوتاه مدت(۵ ساله)، میان مدت(۱۰ ساله) و بلند مدت(۲۰ ساله) و یک برنامه عملیاتی(شروع از فردا) تهیه کنید. این مرحله شبیه چیدن یک پازل میباشد و شما باید بر اساس همه شواهد و اطلاعات، بهترین مسیر ممکن را طراحی کنید. چند موضوع می‌تواند در این مسئله به شما کمک کند.

- ✓ با افرادی که اهداف مشابه شما داشته‌اند مشورت کنید
- ✓ حتما توجه کنید که ممکن است چند انتخاب برای شما ممکن باشد اما شما مجبورید اولویت دهی بکنید

- ✓ بار دیگر اطمینان حاصل کنید به هدف خود مطمئن هستید؟ آیا حاضرید در طول این مسیر هزینه های مالی و زمانی و عاطفی و ... که پیش رو دارید، متحمل شوید؟
- ✓ چندسناریو با اولویت دهی در نظر بگیرید
- ✓ آگاه باشید که حتی برنامه کوتاه مدت شما باید انعطاف پذیری داشته باشد. برنامه ای که امکان تغییر در آن نباشد، شکست خواهد خورد

• **مهارت افزایی:** باتوجه به مسیری که در نظر گرفته اید، نیاز است مهارت های خود را افزایش دهید

- ✓ مهم تر از این که نیاز است بدانید چه چیزی بیاموزید، مهم است که بدانید وقت خود را برای یادگیری چه چیزهایی تلف نکنید
- ✓ سعی کنید ترکیبی از شرکت در کلاس ها و کارگاه های معتبر، استفاده از محتوایی نظیر کتاب، ویدیوهای آموزشی و پادکست و ... و خودآموزی را در سبد مهارت افزایی خود قرار دهید
- ✓ شرکت در دوره های عملی و کارآموزی نیز در افزایش مهارت های شما بسیار موثر است
- ✓ یادتان باشد یادگیری مهارت بسیار مهم تر از کسب صرفاً یک مدرک است
- ✓ پس از یادگیری هر مهارت، همواره آن را آپدیت کنید.

• **ساخت رزومه:** در رزومه شما باید به مشخصات ، سوابق تحصیلی، دوره های گذرانده شده،

توانمندی های مختلف و سوابق کاری خود اشاره کنید. فراموش نکنید که در نوشتن رزومه باید کاملاً صادق باشید

- ✓ می توانید از رزومه های دیگران جهت آشنایی بیشتر الگوبرداری کنید
- ✓ امروزه بسیاری از سایت ها هستند که می توانند در طراحی رزومه به شما کمک بکنند
- ✓ سعی کنید مستندات موارد مندرج در رزومه خود را حتماً گردآوری کنید.

ضرورت یادگیری:

کاری که انجام می دهید بخش بزرگی از زندگی شما را تشکیل می دهد. نمی توانید بخش بزرگی از زندگی خود را نادیده بگیرید. نمی توانید ساعت کاری تان را جز عمر خود حساب نکنید. انتخاب شغل روی نحوه ی زندگی شما تاثیر می گذارد. میزان حقوق، ارتباط با همکاران، نوع کار، ساعت کاری شما و ... سبک زندگی شما را تغییر می دهد. بنابراین مهم است مسیر شغلی ای انتخاب کنید که با توانایی و علایق شما سازگاری دارد.

منابع جهت مطالعه:

- What I Wish I Knew When I Was ۲۰ BY Tina Seelig
- First Things First BY Stephen R. Covey
- Business Model You BY Alexander Osterwalder
- Discover Your True North BY Bill George

شبکه‌های اجتماعی و سواد رسانه‌ای

تعریف پایه:

سواد رسانه ای (Media Literacy) مجموعه‌ای از مهارت‌های قابل یادگیری است که به توانایی دسترسی، تجزیه و تحلیل و ایجاد انواع پیام‌های رسانه‌ای اشاره دارد

راهنمای کاربردی:

با گسترش اینترنت، ایجاد شبکه‌های ارتباطی جهانی و حجم بالای اخبار ضرورت مهارت سواد رسانه‌ای بیش از پیش احساس می‌شود. شما جهت کسب مهارت سواد رسانه‌ای باید مراحل را طی کنید:

۱. **بهبود توانایی و مهارت‌های ابتدایی:** مهارت‌های ابتدایی در دریافت، پردازش و صدور پیام را یاد بگیرید.

- ✓ توانایی های ادراکی
- ✓ تواناهایی ارتباطی و زبانی
- ✓ تفکر سیستمیک و تفکر انتقادی
- ✓ دانش پایه
- ✓ آگاهی محیطی

۲. **رسانه‌شناسی:** شما باید هنگام دریافت اخبار با ویژگی های مختلف رسانه منبع آشنا باشید

- ✓ اقتصاد رسانه
- ✓ مالکیت رسانه
- ✓ سیاست رسانه
- ✓ مخاطبین رسانه
- ✓ تاریخچه رسانه

۳. **روایت‌شناسی:** دنیای امروز، دنیای روایت هاست. شناخت تفاوت میان یک روایت صحیح کامل، یک روایت ناقص و یک روایت غلط ضروری است.

✓ شناخت فیک نیوز: حداقل ۷ دسته اطلاعات همراه کننده وجود دارد

- طنز و شوخی : طنزپرداز، شکل ظاهری و فرمت مطلب خود را به خبر نزدیک می‌کند.
- ناهمخوانی اجزاء خبر : عنوان و عکس‌ها و دیاگرام‌ها، با اصل محتوای خبر همخوان نیستند.
- اطلاعات همراه کننده : معمولاً نادرست نیستند. اما به شکلی مطرح می‌شوند که مخاطب، چیزی متفاوت از واقعیت را درک کند(مانند تقطیع یا انتشار بخشی از داده‌ها)
- استفاده از محتوا در جای نادرست : معمولاً شامل تصاویر و فیلم‌های جعلی است.

- استفاده از لوگو و نام اکانت شناخته شده: مانند اکانت های فیک افراد سرشناس
- دست کاری در محتوا: عکس ها و فیلم های دستکاری شده
- جعل محتوا و خلق اخبار دروغ: خبرها یا مطالبی که دروغ هستند و ریشه ای در واقعیت ندارند.

- ✓ شناخت راوی
- ✓ دانش پایه
- ✓ شناخت مغالطات

۴. **پرورش جستجوگری:** جستجوگری یعنی در هر موضوعی به دنبال محتوایی با روایت های متفاوت باشیم. که حتی خارج از انتظار ما و حتی شاید متفاوت با مفروضات ما باشد.

۵. **قضاوت حکیمانه:** با استفاده از تمام اطلاعاتی که از بخش های قبلی کسب کرده ایم، سعی کنیم به نتیجه منصفانه برسیم. بایستی قبل از نتیجه گیری به موارد زیر توجه کنیم. البته موارد بسیار بیشتری وجود دارد.

- ✓ نویسنده محتوا (هدف و انگیزه)
- ✓ رسانه منتشر کننده (منبع درآمد و سیاست رسانه)
- ✓ کلمات به کار رفته
- ✓ ارزش های درونی محتوا
- ✓ فرضیات تاریخی، سیاسی، اجتماعی و ... موضوع
- ✓ فشارهای سیاسی، اجتماعی و اقتصادی
- ✓ فیک نیوز و مغالطات

۶. **مسئولیت اجتماعی:** پس از مواجهه با خبر و قضاوت گیری حکیمانه ممکن است نیاز به موضع گیری در مقیاس جمعی داشته باشید. تشخیص این که تصمیم شما، هر چقدر هم کوچک و جزئی، روی جامعه تأثیر می گذارد و تشخیص این که برخی اقدام های فردی، می توانند تأثیری سازنده در مقیاس جمعی داشته باشند، مسئولیت اجتماعی در سواد رسانه ای نامیده می شود.

ضرورت یادگیری:

سواد رسانه ای به مجموعه مهارت هایی اطلاق می شود که افراد را برای تحلیل، ارزیابی و انتقاد منابع اطلاعاتی مختلف، به خصوص رسانه ها و رسانه های اجتماعی، آماده می کند. سواد رسانه ای می تواند به افراد کمک کند تا از تبلیغات فریبی، دلالت های روان شناسی در رسانه ها و اخبار تقلبی جلوگیری کنند و به طور کلی، اطلاعات بهتری را به دست آورند.

منابع جهت مطالعه:

مدیریت استرس

تعریف پایه:

مدیریت استرس به عنوان ابزارها، استراتژی‌ها یا تکنیک‌هایی تعریف می‌شود که دلهره را کاهش می‌دهند و تأثیرات منفی آن را بر سلامت ذهنی یا جسمی فرد کم می‌کنند.

راهنمای کاربردی:

استرس آزمون را نداشته باشید. خب در ادامه به چندسوال درباره مدیریت استرس پاسخ می‌دهیم.

• فرسودگی چیست؟ (Burnout)

- ✓ فرسودگی به عنوان یک وضعیت روانی و عاطفی شناخته می‌شود که به علت استرس شغلی در افراد رخ می‌دهد.
- ✓ افرادی که با فرسودگی مواجه هستند، احساس خستگی، بی‌اعتمادی و ناراحتی کلی دارند و دچار عدم تمرکز، بی‌رمق و سرگرمی کمتری می‌شوند. همچنین احساس بی‌انگیزگی و عدم رضایتی نسبت به کار دارند.
- ✓ علائم فرسودگی شامل خستگی، بی‌اعتمادی، ناامیدی، کاهش عملکرد شغلی، افزایش تعداد خطاها و اشتباهات، بی‌رمقی و سرگرمی کمتر، کم شدن انگیزه و شور کاری و همچنین عدم رضایتی از شغل می‌باشد.
- ✓ فرسودگی ممکن است به دلیل افزایش مسئولیت‌های شغلی، کمبود پشتیبانی، بیش‌استفاده از منابع شغلی و کاهش حمایت‌های اجتماعی اتفاق بیفتد.
- ✓ مدیریت فرسودگی می‌تواند شامل بهبود شرایط کاری، مراقبت از سلامتی، تغییر شیوه‌های زندگی، ارتقای تعاملات اجتماعی و مشاوره روانشناسی باشد.

• روشهای مدیریت استرس شامل چه مواردی است؟

- ✓ ایجاد یک برنامه روزانه: تعیین و برنامه‌ریزی برای کارهای روزانه و کاهش احتمالات اضافی و ناگهانی، تعیین اولویت و بهره‌گیری بهینه از زمان می‌تواند به کاهش استرس کمک کند.
- ✓ بیان محدودیت‌ها: یکی از چالش‌های محیط کار این است که کارفرمایان بیشترین بهره را از کارکنان خود می‌خواهند. یادگیری مذاکره در مورد کارها یا رفتارهایی که تمایل به انجام آن دارید و چیزهایی که نمی‌خواهید انجام دهید، برای کاهش استرس در محل کار ضروری است.
- ✓ تعاملات اجتماعی مثبت: یکی از بهترین راه‌های کاهش استرس در محیط کار برقراری روابط اجتماعی مثبت با دیگر همکارانتان در محل کار است.
- ✓ تمرین‌های تنفسی: تمرین‌های تنفسی از جمله مدیتیشن، آیورودا، یوگا و تکنیک‌های تنفسی راه‌هایی هستند که به کاهش استرس و اضطراب کمک می‌کنند.
- ✓ فعالیت‌های ورزشی: فعالیت‌های ورزشی منظم، می‌تواند به کاهش سطح استرس کمک کند. فعالیت‌هایی مانند پیاده‌روی، دویدن، شنا و یوگا، می‌توانند به کاهش استرس و افزایش انرژی کمک کنند.

- ✓ **مشاوره روانشناسی:** روانشناسان می‌توانند روش‌های مختلف را برای کاهش استرس ارائه دهند، مانند روش‌های مدیتیشن، نظارت بر تفکر و روش‌های تفکر مثبت.
- ✓ **محافظة از بهداشت جسمانی:** شامل خواب کافی، تغذیه سالم، ورزش منظم و .. است.
- ✓ **لیست شکرگزاری:** با تهیه لیستی از مواردی که برای آن‌ها شکرگزار هستید، می‌توانید مسیر ذهنی خود را به سمتی تغییر دهید که از چیزهایی که باعث افزایش استرستان می‌شوند، دوری نماید.

• رژیم غذایی خوب برای کنترل استرس چیست؟

- ✓ **مصرف شکر را کاهش دهید:** مصرف بیش از حد شکر موجب افزایش التهاب می‌شود و به همین دلیل در طولانی مدت می‌تواند استرس فرد را تشدید کند.
- ✓ **پروتئین با کیفیت بالا بخورید:** از مصرف گوشت فرآوری شده خودداری کنید؛ زیرا می‌تواند التهاب بدن را افزایش دهد.
- ✓ **چربی باکیفیت بخورید:** اجتناب از مصرف موادی مثل مارگارین، روغن‌های هیدروژنه و بسیاری از غذاهای فرآوری شده و روغن‌های گیاهی مانند روغن سویا و کانولا بسیار مهم است. به جای چربی‌های روغن‌هایی، برای کاهش استرس خود می‌توانید از روغن میوه‌هایی مانند زیتون، نارگیل و آووکادو استفاده کنید.
- ✓ **کافئین را کنار بگذارید:** کافئین می‌تواند محور HPA بدن را فعال کرده و موجب افزایش بیش از پیش سطح اضطراب فرد شود. بهتر است که قهوه و همچنین نوشیدنی‌های انرژی‌زا را کنار بگذارید.
- ✓ **پتاسیم و منیزیم کافی مصرف کنید:** حتما استفاده از غذاهای غنی از پتاسیم مانند نارگیل، موز، خربزه و اسفناج، سبزیجات برگ‌دار، حبوبات، آجیل و مغزها را فراموش نکنید؛
- ✓ **ویتامین A کافی مصرف کنید:** کمبود ویتامین A می‌تواند فعالیت محور HPA را افزایش دهد. بنابراین حتما ویتامین A را از طریق مصرف غذاهایی مانند جگر گاو، سیب زمینی شیرین، هویج و ماهی دریافت کنید

ضرورت یادگیری:

تغییرات فراوانی که در دنیای امروز حاکم است، سبب ایجاد فشارهای روحی و روانی برای افراد می‌شود. لازم به ذکر است که وجود استرس‌های طولانی مدت در زندگی، بر روی عملکرد افراد در جایگاه‌های مختلف، تاثیر مستقیم دارد. این استرس‌ها منجر به فرسودگی شغلی، بیماری‌های جسمی مختلف مانند بیماری‌های قلبی و عروقی، فشار خون بالا و افسردگی می‌شود. با توجه به توضیحات ارائه شده، اهمیت مدیریت استرس بسیار بیشتر از آن چیزی است که فکر می‌کنید.

منابع جهت مطالعه:

- ده گونه نوآوری نوشته کیلی و همکاران
- خلاقیت و نوآوری نوشته علی شمیسا