

● ساناز صیفی

● ساکن تهران



## تجربه کاری

طراح و گرافیست با ۵ سال سابقه ی کاری

(طراحی سربرگ، بروشور، کارت پستال، استند

پست و استوری ، جلد کتاب، پاکت، جعبه پکیج

تراکت و رسید مالی)

مدیر مارکتینگ مجموعه هنرستان یار

طراح و ایده پرداز تولید محتوا

## مهارت ها

تسلط به نرم افزار های

Photoshop

Premiere/After Effect

Office

تسلط نسبتا خوب به زبان انگلیسی

## تحصیلات

فارق التحصیل دانشگاه سوره تهران

## اطلاعات تماس

Sanaz\_seyfi@Yahoo.com

۰۹۲۱۶۹۷۱۴۵۸

## چرا من؟

سلام!

من سانازم، به کار تیمی و ایجاد ارتباطات جدید کاری علاقه دارم و به صورت **دور کاری** میتونم باهاتون همکاری کنم.

در حوزه طراحی و مارکتینگ تخصص دارم ، در ادامه میتونید نمونه پروژه های من رو ببینید.

### مثال قانون ۵ ثانیه

فرض کنید من خوابیده ام صبح ساعت ۷ صبح از خواب بیدار شدم. ساعت ۸ صبح به مدرسه رفتم. در این لحظه ظهر به صورت پشه فرس شده بودم. این حالت را فعل کندگی می‌نامند. اگر شما بیدار شوید و صبح را بخوابید، اگر شما بیدار شوید و صبح را بخوابید، اگر شما بیدار شوید و صبح را بخوابید...

### به این قانون میگویند قانون ۵ ثانیه!

استفاده از قانون ۵ ثانیه به شما کمک می‌کند تا در لحظات سخت و ناخوشایند، به خودتان انگیزه دهید و به سمت اهداف خود حرکت کنید. این قانون را می‌توانید در هر لحظه از زندگی خود به کار ببرید. این قانون به شما کمک می‌کند تا در لحظات سخت و ناخوشایند، به خودتان انگیزه دهید و به سمت اهداف خود حرکت کنید.

### شما فقط ۵ ثانیه زمان دارید تا توی زندگی‌تون تغییر ایجاد کنید!

آماده اید؟؟؟

5 4 3 2 1

### استرس بد

اما استرس بد همان فشار روانی است که بدن ما برای رویارویی با این نوع استرس ها طراحی نشده است. اگر به طور مستمر در معرض این نوع استرس باشیم با آسیب‌های جدی جسمی و روحی مواجه می‌شویم.

### استرس خوب

در استرس خوب ما تحت فشار هستیم، ولی این فشار به ما انرژی و انگیزه می‌دهد تا مسئولیت‌هایمان را انجام داده و به اهدافمان برسیم.

### استرس

استرس شرایط یا احساسی است که در آن فرد حس می‌کند که مجموعه خواسته‌ها و انتظاراتی که از او وجود دارد، فراتر از منابع، امکانات و توانمندی‌های اوست. استرس هم مثل خیلی از چیزها، خوب و بد دارد.

HonarestanYar.ir 1 HonarestanYar.ir 2 HonarestanYar.ir 3

### نکات آزمون:

آزمون نمره منفی دارد. در آزمون ماشین حساب مجاز نیست. تمام سوالات آزمون در ۱۵۰ دقیقه به داوطلب ارائه می‌شود.

روز برگزاری: جمعه ۱۴ شهریور  
زمان اعلام نتایج: اواسط مهر

### زمان پاسخگویی:

210 دقیقه معادل سه ساعت و نیم

### تعداد کل سوالات آزمون: 160

تعداد کل سوالات آزمون: 160

تعداد کل سوالات آزمون: 160

HonarestanYar.ir 1 HonarestanYar.ir 2 HonarestanYar.ir 3 HonarestanYar.ir 4

### 11 مهارت نرم مورد نیاز دانش آموزان

تفکر انتقادی، مدیریت زمان، مدیریت استرس، ارتباط موثر، کار تیمی، حل مسئله، مدیریت هیجان، خودتوسعه، کار تیمی، خلاقیت، مدیریت زمان، تفکر انتقادی.

### مهارت های نرم

مهارت‌های نرم یا Soft Skills مهارت‌های شخصی، درون فردی و رفتاری است که شامل ترکیبی از مهارت‌های اجتماعی، مهارت‌های ارتباطی، ویژگی‌های شخصیتی، نگرش‌ها، هوش اجتماعی و هرجانی می‌شود. عمل مهارت‌های ارتباطی، کار تیمی، مدیریت زمان، حل مسئله، توسعه خود و... این مهارت‌ها به سادگی قابل سنجش نیستند. در عین حال قابل یادگیری و توسعه هستند.

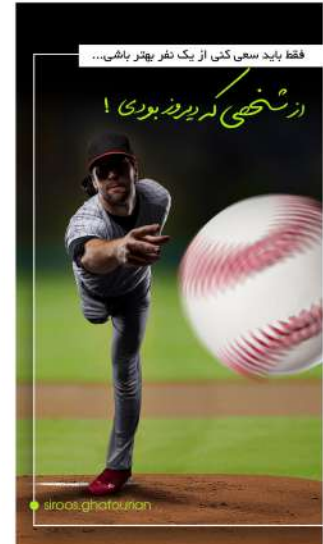
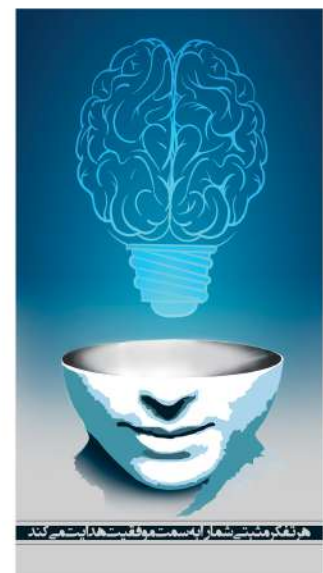
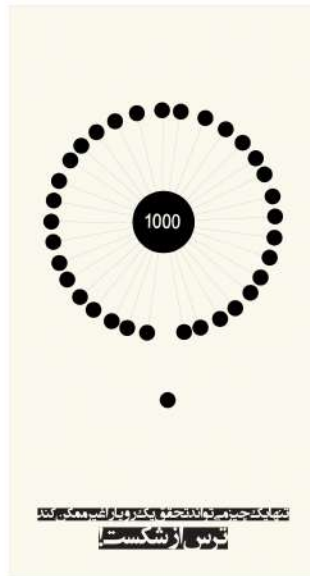
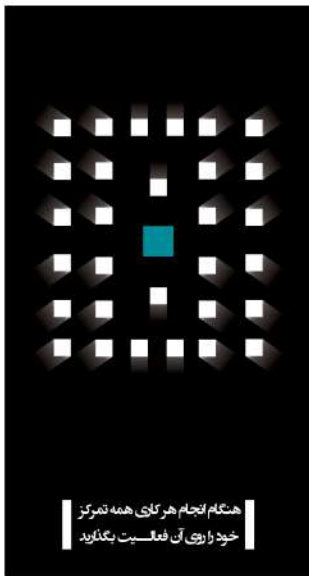
### مهارت های سخت

مهارت‌های سخت یا Hard Skills مهارت‌هایی هستند که به سادگی قابل سنجش هستند. از طریق آموزش‌های رسمی و غیررسمی و با کسب تجربه عملی قابل فرآیند می‌شوند. مثال مهارت برنامه نویسی، تسلط به زبان انگلیسی، کار با دستگاه موبایل و مهارت شنا کردن.

### انواع مهارت

مهارت های نرم، مهارت های سخت

HonarestanYar.ir 1 HonarestanYar.ir 2 HonarestanYar.ir 3 HonarestanYar.ir 4










## مقدم جناب آقای دکتر منصور غلامی

وزیر محترم علوم، تحقیقات و فناوری  
را به اولین کنفرانس ملی آسیب شناسی  
آموزش و یادگیری الکترونیکی  
گرامی می داریم.

---

کنفرانس آموزشی آنلاین - ۲۰ و ۲۱ مهرماه ۱۳۹۹ - تهران  
'Online Conference' - Tehran - 11-12 October 2020

conf.istd.ir








**خدمات جامع + تیم حرفه ای**

- منابع جامع آموزشی
- آزمون های برنامه ای و هدف دار
- کلاس های مفهومی و نکته و تست
- اساتید متخصص و متعهد
- نگاه ۳۶۰ درجه ای
- محیط پویا و رقابتی
- یادگیری بر پایه تعامل

▶ هنرستان تخصص ماست
◀

▶ HonarestanYar.ir
◀



### جدول کارگاه های مشاوره

<b>1</b> امنیت شبکه و برنامه ریزی موبایل هدف کار: ترسیم نقشه امن از امنیت ارائه شده و مشخصات دروس بر اساس ویژگی هر درس	<b>6</b> برنامه ریزی ویژه دوران دکتری نقشه های مطالعه دروس عمومی و تخصصی
<b>2</b> اصول برنامه ریزی در سال دکتری ارزاندن و برآوردن نیازهای مطالعه و یادگیری نویسندگانه دروس تخصصی و مهارت های مهارت های بین برنامه درسی و کنکور	<b>7</b> برنامه ریزی از روش های یادگیری و برنامه ریزی برنامه ریزی اختصاصی تخصصی دوم
<b>3</b> روش های خودآموزی روش های خودآموزی در سال دکتری روش های خودآموزی در سال دکتری روش های خودآموزی در سال دکتری	<b>8</b> برنامه ریزی دو هفته قبل از آزمون و روز آزمون
<b>4</b> برنامه ریزی جهت امتحانات تخصصی اول تعیین بندی مطالعه تخصصی اول	<b>9</b> اصول و نکات دوران جمع بندی
<b>5</b> فرایند نوشتن پروپوزال دکتری برنامه ریزی برای دوران دکتری (تخصصی، عمومی، آزمون)	<b>10</b> حفظ روحیه تا روز آزمون دکتری تکنیک های خلق برنامه ریزی تا سه هفته آخر

### محتوای آموزشی که برای دانش آموز پست می شود:

**ارسال اول: بعد از ثبت نام**  
 جزوه ۲ درس از مجموعه جزوات هنرستان یار  
 پاسخبرگ خام (۵۰ برگ) برای زدن تست در منزل

**ارسال دوم: پهنون ماه**  
 دفترچه سوال و پاسخ تشریحی کنکور ۹۸ و ۹۹  
 کل دفترچه های آزمون و پاسخ تشریحی تخصصی اول

**ارسال سوم: خرداد ماه**  
 کل دفترچه های آزمون و پاسخ تشریحی تخصصی دوم  
 دفترچه برنامه ریزی دوران جمع بندی



### خدمات آموزشی هنرستان یار

عنوان خدمات	یکجا	دو جا	سه جا	چهار جا	پنج جا
۱۸ مرحله آزمون آزمایشی	✓	✓	✓	✓	✓
برنامه ریزی هفتگی + پشتیبانی	✓	✓	✓	✓	✓
کلاس های مشاوره (آموزشی + انگیزشی)	✓	✓	✓	✓	✓
کلاس های تدریس خصوصی و نکته و تست	✓	✓	✓	✓	✓
دروس تخصصی + دروس پایه + دروس عمومی	✓	✓	✓	✓	✓
جزوات آموزشی	✓	✓	✓	✓	✓
ثبت نام کنکور سراسری و فنی و حرفه ای	✓	✓	✓	✓	✓
و انتخاب شهر و دانشگاه	✓	✓	✓	✓	✓
قیمت ها پدیدتوجان است.	✓	✓	✓	✓	✓

### تخفیف ها

10%

**ثبت نام تا ۲۰ مهر**  
**۱۰ درصد**

10%

**ثبت نام دو ترمی:**  
 من به همراه دوستم  
**۱۰ درصد**

15%

**ثبت نام سه و چهار ترمی:**  
 من به همراه ۲ یا ۳ تا از دوستانم  
**۱۵ درصد**

20%

**ثبت نام پنج ترم و بیشتر**  
**۲۰ درصد**



برای دیدن نمونه های بیشتر میتونید از طریق ایمیل با من در ارتباط باشید.