



## ابزار دستیار روزنامه‌نگار

توضیحات مربوط به این ابزار از طریق لینک زیر قابل مشاهده است:

[https://ecomotive.ir/1398/05/23/journaling\\_aide\\_memoire/](https://ecomotive.ir/1398/05/23/journaling_aide_memoire/)

این قالب را برای استفاده به عنوان راهنما هنگام نوشتن پرینت کنید.

### روزنامه نگاری برای توسعه حرفه ای

#### درباره چه چیزی بنویسیم:

- از آخرین ورود شما چه اتفاقی افتاده است؟
- می‌خواهید در مورد چه رویدادی فکر کنید؟
- در مورد چه چیزهایی آموخته‌اید؟
- چه موفقیت‌های کوچک یا سریعی داشته‌اید؟
- در اهداف اصلی چه پیشرفتی داشته‌اید؟
- ۳-۵ اتفاق خوب چه بوده است؟
- قدردانی شما برای چیست؟
- هم‌اکنون چه احساسی دارید؟

#### نکات:

- فقط بگذارید کلمات جاری شوند.
- صادق باشید.
- از بازسازی شناختی برای به چالش کشیدن افکار ناراضی استفاده کنید.
- روی موارد مثبت مانند موارد منفی تمرکز کنید.

برای کسب اطلاعات بیشتر به نشانی زیر مراجعه کنید.

