



شهرت رحمت رحمت رحمت



فروزان جانمردی
روانشناس و مدرس دانشگاه



مرکز مشاوره و سبک زندگی با همکاری معاونت فرهنگی و
اجتماعی برگزار می کند:

وبینار

تاب آوری فعال در شرایط بحران

دکتر فروزان جانمردی

مدرس دانشگاه و روان درمانگر



<http://95.80.184.196/ru09beduw7fd/>

برای شرکت در وبینار رمزینه را اسکن یا به
لینک بالا متصل شوید.



ویژه دانشجویان

تاریخ برگزاری

شنبه ۲ خرداد ۱۴۰۵



ساعت برگزاری

ساعت ۱۸ الی ۲۰



فروزان جانمردی
روانشناس و مدرس دانشگاه



تاب آوری

توانایی "بازگشت" به زندگی پس از تجربیات دشوار است.

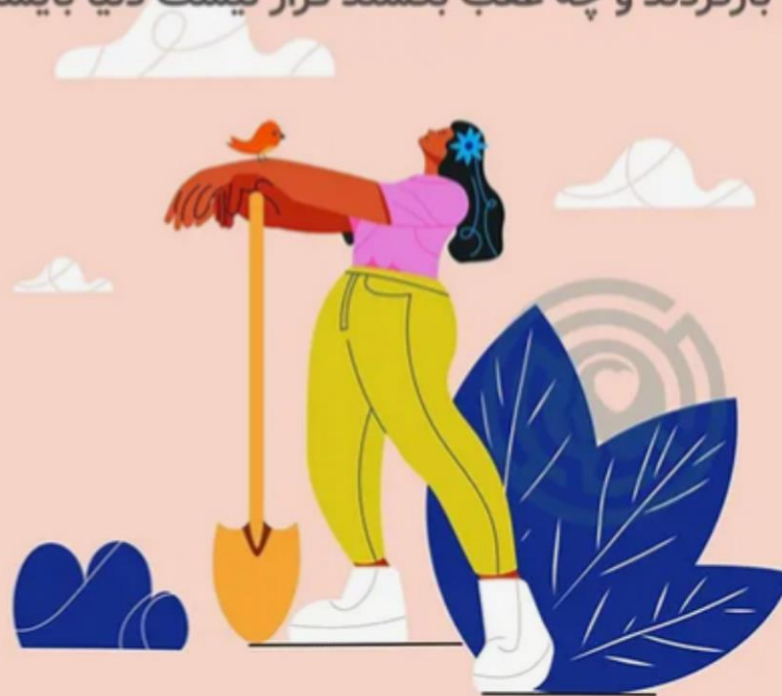
این توانایی شامل رفتارها، افکار و اعمالی است که می‌توان آن‌ها را یاد گرفت و در همه توسعه داد.



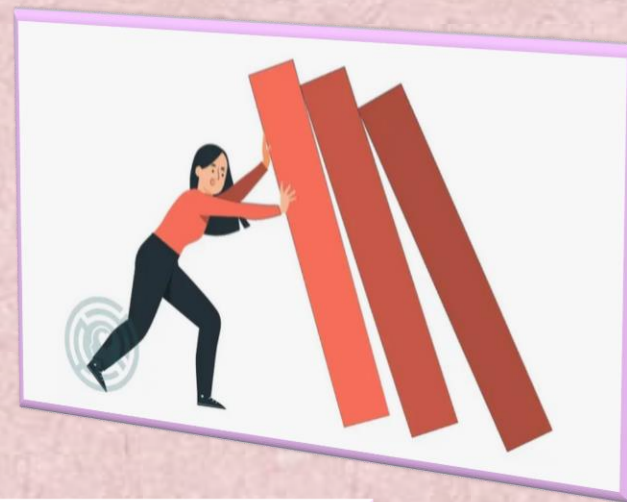
تاب آوری فعال

• رویکردی پیش‌دستانه و آگاهانه برای رویارویی با رویدادهای چالش‌برانگیز است. در این حالت، فرد یا گروه منابع و مهارت‌های جدیدی را برای مقابله و عبور از بحران ایجاد می‌کند. تاب‌آوری فعال یک «انتخاب خردمندانه» است.

افراد تاب آور همانند دیگر افراد طوفان‌هایی در زندگی دارند
اما این را هم درک می‌کنند که زندگی در جریان است.
چه بازگردند و چه عقب بکشند قرار نیست دنیا بایستد.

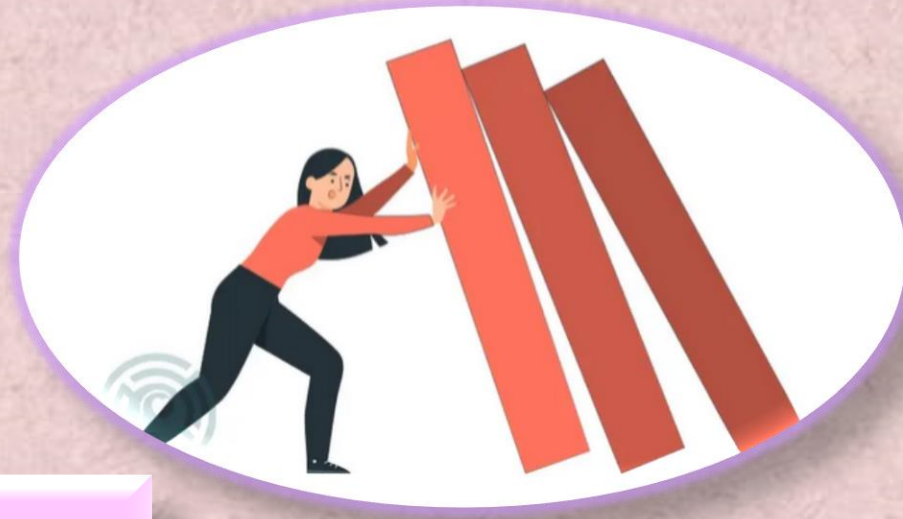


فروزان جانمردی
روانشناس و مدرس دانشگاه



چرا تاب آوری را باید یاد بگیریم؟

- تاب آوری می تواند از شما در برابر اختلالاتی مانند افسردگی و اضطراب محافظت کند.
- تاب آوری همچنین می تواند به شما کمک کند تا با چیزهایی که خطر ابتلا به بیماری های روانی را افزایش می دهند، مانند تروما یا ضربه های روحی مقابله کنید.



انواع تاب آوری

- تاب آوری فیزیکی
- تاب آوری روانی
- تاب آوری هیجانی
- تاب آوری اجتماعی

تکنیکها:

- تنفس دیافراگمی (تنفس شکمی)
- تکنیک ۱-۲-۳-۴-۵
- تکنیک نقطه امن
- تحریک دو طرفه مغز
- تکنیک چشم انداز آینده
- تکنیک معناسازی
- تکنیک کوله پشتی نامرئی توانمندی
- تکنیک جستجوی نشانه های زندگی
- تکنیک ذهن آگاهی (همراه با صدای دریا یا باران)



مرکز مشاوره و سبک زندگی دانشگاه صنعتی تبریز به صورت تلفنی و همه روزه از تاریخ ۱۸ فروردین الی ۳۱ اردیبهشت در ساعات ۱۷ الی ۲۱ آماده ارائه خدمات به شما دانشجویان عزیز می‌باشد.



شنبه	آقای دکتر خدایی مجد	۰۹۱۴۵۸۴۲۰۸۸
یکشنبه	خانم دکتر جانمردی	۰۹۱۴۹۲۳۵۸۳۰
دوشنبه	خانم خبازیان	۰۹۱۴۲۱۶۵۱۱۷
سه‌شنبه	آقای دکتر فیروزیان	۰۹۱۹۸۶۷۵۴۵۹
چهارشنبه	آقای دکتر خدایی مجد	۰۹۱۴۵۸۴۲۰۸۸
پنج‌شنبه	خانم کاظم زاده	۰۹۱۲۰۰۵۹۹۱۴
جمعه	آقای دکتر فیروزیان	۰۹۱۹۸۶۷۵۴۵۹
همه روزه	از ساعت ۸ الی ۱۴	۰۴۱-۳۳۴۵۸۳۸۷

فروزان جانمردی
روانشناس و مدرس دانشگاه

باتشکر از
توجه شما

