

عنوان دوره: مدیریت استرس در شرایط کرونا

زمان: پنجشنبه ۱۱ دی ماه ۱۳۹۹، از ساعت ۹:۰۰ الی ۱۲:۳۰ - نحوه برگزاری: آنلاین

مدرس: استادرجبی

آشنایی با مدرس:

- دکتری روانشناسی
- عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی
- عضو انجمن روانشناسی ایران
- معاونت آموزشی دانشکده مدیریت واحد تهران جنوب
- اجرای بیش از ۵۰۰۰ برنامه آموزشی و در حدود ۳۵۰۰۰ نفر آموزش فردی

محتوای کارگاه:

- ۱- مقدمه و تعاریف دیسترس، یوسترس، منحنی استرس
- ۲- تعریف عوامل استرس زا رابطه بیماری واسترس
- ۳- کارکرد استرس در بدن (فیزیولوژیک، فکری، روانی، سازمانی، معنوی)
- ۴- با اضطراب ناشی از ابتلا به بیماری کرونا چگونه برخورد کنیم
- ۵- استرس و بحران در زمان کرونا
- ۶- باید ها و نبایدهایی در شرایط پر استرس و بحرانی کرونا
- ۷- توصیه هایی برای معلم ها در شرایط پر استرس و بیروس کرونا
- ۸- استرس و افسردگی ناشی از قرنطینه در دوران کرونا
- ۹- تغییرات روحی متداول کودکان و نوجوانان در پاسخ به استرس در زمان شیوع کرونا
- ۱۰- بروز احساسات در زمان کرونا
- ۱۱- عوامل مرتبط با فشار روان
- ۱۲- مدیریت زمان
- ۱۳- روشهای تغییر افکار منفی.
- ۱۴- عوامل بوجود آورنده استرس (فردی، محیطی، سازمانی)
- ۱۵- خطاهای شناختی
- ۱۶- راه کارهای مقابله ای با استرس (ناسازگار، هیجان مدار، مسئله مدار، تکنیک AAAbc)
- ۱۷- تغییر سبک زندگی
- ۱۸- آرام سازی و یاریکسیشن

در پایان، به تمامی شرکت کنندگان گواهینامه معتبر

اعطاء خواهد گردید.

شرایط ثبت نام:

- ۱) ارسال معرفی نامه از سازمان / شرکت متبوع
- ۲) ارائه فیش بانکی بابت واریز شهریه به مبلغ ۳/۲۰۰/۰۰۰ ریال (سه میلیون و دویست هزار ریال) خالص حساب جاری شماره ۱۷۶۱۸۰۴۳/۴۱ بانک ملت شعبه میدان هفت تیر کد ۶۳۵۹۴ شبا IR25012000000001761804341 به نام شرکت سامان به اندیش رهاورد یاد.
- توجه: ثبت نام گروهی در دوره ۳ تا ۵ نفر ۵٪، ۶ تا ۸ نفر ۱۰٪ و بیش از ۸ نفر ۱۵٪ تخفیف در نظر گرفته خواهد شد.
- تبصره: تخفیف مشمول افرادی خواهد شد که یک هفته قبل از اجرای دوره شهریه واریز نمایند.
- ۳) انصراف فقط به صورت کتبی تا یک هفته قبل از برگزاری برنامه پذیرفته می شود در غیر اینصورت تنها بسته آموزشی ارائه شده، ارسال می گردد و در صورت پرداخت شهریه هزینه مسترد نخواهد شد و در صورت عدم پرداخت می بایست شهریه کامل پرداخت گردد.
- خواهشمند است جهت ثبت نام و کسب اطلاعات بیشتر در خصوص شرایط برگزاری به صورت اختصاصی در محل با شماره تلفن مستقیم ۸۸۸۴۱۴۱۱ و یا شماره تلفن های ۸۸۳۱۸۵۵۰ (خط ۱۰) داخلی ۱۰۷ و شماره ۸۸۳۱۸۵۵۱ تماس حاصل فرمائید.
- جهت اطلاع از تقویم آموزشی دوره ها و سمینارهای ویژه سال ۹۹ به آدرس سایت شرکت www.sbaco.ir مراجعه نمایید.

نشانی محل برگزاری و دبیرخانه: تهران، خیابان کریمخان زند، خیابان خردمند شمالی، پلاک ۹۵، طبقه هشتم

تلفن: ۸۸۳۱۸۵۵۰ (خط ۱۰) شماره: ۸۸۳۱۸۵۵۱

Web: www.sbaco.ir Email: info@sbaco.ir

مهدی ایوب زاده
مدیر عامل و مسئولیت مدیریت