

گزارش عملکرد سال ۱۳۹۰ ((سال جهاد اقتصادی))

عنوان: کارگاه آموزشی مهارت‌های مقابله با استرس و فشارهای عصبی

تاریخ: ۱۳۹۰/۱۲/۱۶

شرح رویداد: مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی در تاریخ ۱۳۹۰/۱۲/۱۶ کارگاه آموزشی با عنوان (مهارت‌های مقابله با استرس و فشارهای عصبی) را در ساعت ۱۰ الی ۱۲ با حضور ۲۵ نفر از دانشجویان مشتاق در سالن کنفرانس برگزار کرد. در ابتدا با معرفی حاضران در جلسه آشنایی با مشاوران مرکز مشاوره دانشگاه آقای جهان نژاد با پیش‌زمینه پرستار و سرشناسه میزبان نشست استرس را در بین دانشجویان توزیع کردند و توضیحاتی که ایشان دادند دانشجویان به سوالات آن پاسخ دادند و در پایان با توضیحات داده شده آنرا تفسیر کردند. پس از آن آقای عادی با پرداختن به اینکه استرس چیست؟ و چرا وجود می‌آید؟ جلسه را رسماً آغاز کردند. ضمن اینکه ایشان از استرس و فشارهای عصبی ناشی از آن صحبت می‌کردند. نظرات دانشجویان و تجارب آنان را در این زمینه جویا شدند و در ادامه آقای جهان نژاد به راه‌های مقابله با استرس را برای حاضرین در جلسه شرح می‌دادند. پس آقای جهان نژاد به آموزش ریلکسیشن و آرماسازی فکر و اندام و اینکه در چه شرایط و ساعاتی انجام شود پرداختند. دانشجویان نیز با انجام این حرکات ابراز می‌کردند که احساس بهتری نسبت به قبل دارند و خواستار آموزش حرکات مختلف دیگری شدند. این کارگاه آموزشی با جمع‌بندی مطالب پس از پذیرایی از دانشجویان در ساعت ۱۲ به کار خود پایان داد.

عکس‌هایی مربوط به رویداد:

