

# مؤسسه آموزش عالی آزاد هفتاد

با مجوز رسمی از وزارت علوم، تحقیقات و فن آوری

هفتاد

دوره آشنایی با تکنیک‌های

ذهن آگاهی Mindfulness

HAFAD  
ORG



پشتیبانی تلفنی، حضوری، پیام‌رسان‌ها و سیستم تیکتینگ



گواهی معتبر از وزارت علوم، تحقیقات و فن‌آوری



ویژه دانشجویان و دانش‌آموختگان رشته روان‌شناسی و رشته‌های مرتبط



## معرفی دوره

ذهن‌آگاهی یعنی توانایی حضور کامل در لحظه و آگاهی نسبت به فعالیتی که مشغول آن هستیم. ذهن‌آگاهی به جای آن‌که بر روی برطرف‌سازی و حذف عوامل آسیب‌زا تمرکز نماید، به مراجعه‌کنندگان کمک می‌کند تا هیجانات و شناخت‌های خود را بپذیرند و خود را از کنترل قوانین کلامی که سبب ایجاد مشکلات آن‌ها گردیده است، رها سازند.

ذهن‌آگاهی به ما نشان می‌دهد که انسان برای داشتن آرامش و دور کردن نگرانی‌ها و اضطراب‌های خود باید در زمان حال حضور داشته‌باشد و با جریان مستمر زندگی رابطه‌ای عمیق و واقع‌گرایانه برقرار کند. برای این کار ابتدا باید با این مفهوم آشنا شد و تمریناتی را برای افزایش



تمرکز و درک عمیقی از پیرامون انجام داد. این درمان اساساً فرآیند محور است و آشکارا بر ارتقاء پذیرش تجربیات روان شناختی و تعهد با افزایش فعالیت‌های معنا بخش، انعطاف پذیر و سازگارانه، بدون در نظر گرفتن محتوای تجربه‌های روان شناختی تأکید می‌کند. هدف فنون درمانی به کار رفته در ذهن آگاهی، افزایش تفکر واقع‌نگر، مؤثر و منطقی یا تشویق احساسات نیست، بلکه این فنون درمانی بر کاهش اجتناب از تجربه‌های روان شناختی و افزایش آگاهی از آن‌ها متمرکز است. در تمرین‌های ذهن آگاهی بر تن آرامی، ذهن آرامی و شفقت به خود تأکید می‌شود که نقش به‌سزایی در آرامش ذهن فرد، کاهش استرس و افکار خودآیند منفی و در نهایت بهبود و ارتقاء بهزیستی روان شناختی در فرد خواهد داشت. شما با شرکت در این دوره می‌توانید با تکنیک‌های پرکاربرد ذهن آگاهی آشنا شوید و برای درمان مراجعین خود از آن‌ها بهره‌گیرید.

# – سرفصل‌ها –

- معرفی پرکاربردترین روش‌های ذهن آگاهی
- کاربردهای ذهن آگاهی در ترکیب با علوم اعصاب- بالینی
- آشنایی با EEG/fMRI و کاربرد آن‌ها در ارزیابی اثرگذاری ذهن آگاهی
- کاربرد مبتنی بر شواهد ذهن آگاهی در ورزش نیمه حرفه‌ای و حرفه‌ای



## مخاطبان دوره چه کسانی هستند؟

روان‌شناسان، مشاوران، درمانگران، روان‌پزشکان، پژوهشگران و دانشجویان رشته‌های مشاوره، روان‌شناسی و علوم تربیتی می‌توانند در دوره‌های تخصصی مؤسسه آموزش عالی آزاد هفتاد شرکت کنند.

## چرا باید در این دوره شرکت کنم؟

ذهن آگاهی روشی نوین برای حضور در زمان اکنون و دوری از افکار منفی است که به ما می‌آموزد که چطور با نگاهی متفاوت به زمان اکنون بنگریم. در ذهن آگاهی از ارتباطات بدن، ذهن و معنویات برای به دست آوردن وضوح و درک بیشتر استفاده می‌کنیم. در این شیوه فرد در هر لحظه نسبت به دو فرآیند ذهن، یعنی بودن و انجام دادن، آگاه می‌شود و می‌آموزد توجه خود را از یک فرآیند به فرآیند دیگر متمرکز کند که این امر مستلزم یادگیری راهبردهای رفتاری، شناختی و فراشناختی ویژه است. شما در این دوره با چنین راهبردهایی آشنا می‌شوید و شیوه پرورش مهارت خود آگاهی نسبت به احساسات به همان شکلی که هستند را می‌آموزید.

### دکتر مهنوش اثباتی

- دکتری روان شناسی بالینی ، دانشگاه الزهرا  
- روان درمانگر و مدرس کارگاه های تخصصی روانشناسی



## انجام تمرین‌ها و پروژه‌های درسی

تمرین‌ها و پروژه‌های درسی طی دوره و به صورت منظم توسط استادان ارائه می‌شود و دانش‌پذیران موظف‌اند در زمان مقرر آن‌ها را انجام دهند. برخی از این تمرین‌ها انفرادی و برخی به صورت گروهی تعریف می‌شوند و اغلب آن‌ها به صورت عملی و کاربردی تدوین می‌گردند، انجام صحیح و به موقع تمرین‌ها در ارزیابی پایانی استاد از دانش‌پذیر نقش عمده‌ای را داراست.

## ارزیابی پایانی و دریافت گواهینامه پایان دوره

در انتها گواهینامه پایان دوره از موسسه آموزش عالی آزاد هفتاد مورد تایید وزارت علوم، تحقیقات و فن‌آوری اهدا خواهد شد. این گواهی از طریق **سامانه وزارت علوم** قابل استعلام است.



# پشتیبانی توسط حامیان

طرح پشتیبانی توسط حامی جهت دریافت بازخورد از نحوه اجرای دوره و رفع اشکالات آموزشی دانش پذیر است. حامی بصورت مستمر با شما در ارتباط بوده و هرگونه اشکال احتمالی پیش آمده در روند آموزش را پیگیری و آن را از طریق ارسال فایل های متنی، صوتی و یا ویدئوی آموزشی برای شما و یا برقراری ارتباط با استاد مربوطه حل می نماید.

## نحوه برگزاری

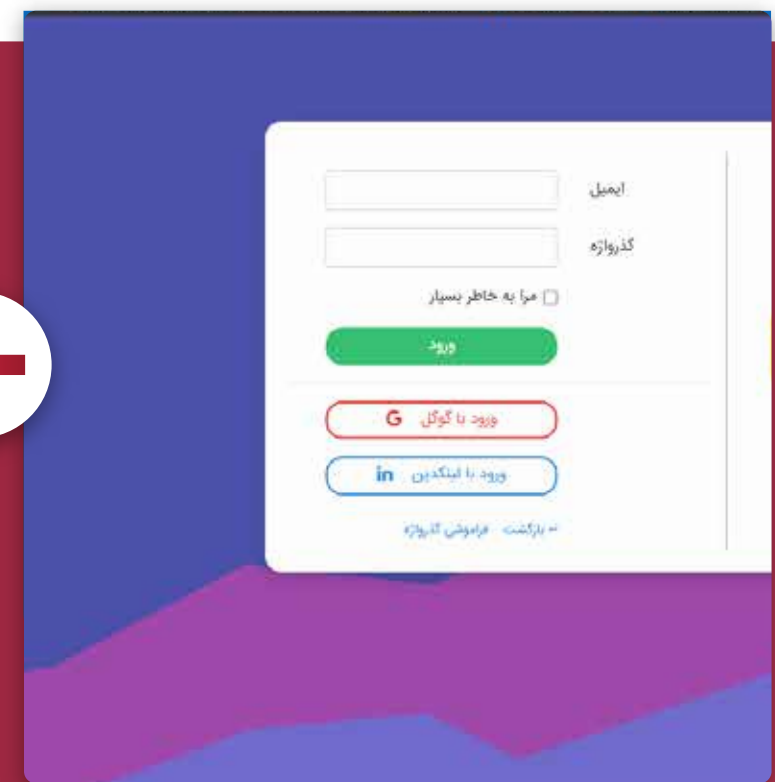
### آنلاین



### حضوری



### نیمه حضوری



- برگزاری کلاس های آنلاین به صورت مداوم
- رفع اشکال و ارتباط مستقیم با استاد
- امکان ارتباط صوتی و تصویری در کلاس

- برگزاری کلاس های حضوری تخصصی
- ارتباط حضوری با استادان و دانش پذیران

- دسترسی به محتوای آموزشی در هر ساعتی از شبانه روز
- ارسال تمرین ها و پروژه ها از طریق پلتفرم آموزشی کاربرپسند





## درباره هفتاد

موسسه آموزش عالی آزاد هفتاد به‌عنوان یکی از اولین موسسات آموزش عالی در ایران در سال ۱۳۸۱ با مجوز رسمی از وزارت علوم، تحقیقات و فناوری، توسط چهار تن از اساتید و مدیران ارشد دانشگاهی کشور فعالیت تخصصی خود در حوزه آموزش عالی را آغاز نمود. در این دو دهه، موسسه هفتاد موفق شده است در زمینه‌های تخصصی متعددی همچون مدیریت، روان‌شناسی، توسعه مهارت‌های فردی، فناوری اطلاعات، هنر و رسانه با کسب مجوز از وزارت علوم با برگزاری دوره‌های جامع و تخصصی، نسبت به پرورش نیروی انسانی متخصص و حرفه‌ای برای سازمان‌ها و موسسه‌های مختلف کشور اقدام نماید.

■ خدمات آموزشی موسسه آموزش عالی آزاد هفتاد به شرح زیر است:

- برگزاری دوره‌های تخصصی مدیریت
- برگزاری دوره‌های تربیت روان‌شناس و درمانگر
- برگزاری دوره‌های کوچینگ
- برگزاری دوره‌های توسعه مهارت‌های فردی
- برگزاری دوره‌های تخصصی فناوری اطلاعات و کامپیوتر
- برگزاری دوره‌های هنر و رسانه





هفتاد  
HAFTAD

مشترک دیدارتان هستیم

☎ ۰۲۱ ۲۲ ۳۵ ۴۰۰۰ 🌐 Haftad.org

📱 ۰۹۳۹۳۰۹۰۲۶۰ ۰۹۳۹۳۰۹۰۲۷۰

هفتاد

ما اینجا هستیم

آسمان دوم غربی

فرزاد

آسمان

سعادت آباد

میدان کتاب

سرو غربی



مرکز خرید اوپال

شهید منوچهر تپاکی

سعادت آباد، نبش آسمان دوم غربی، پلاک ۱۰۷