

مؤسسه آموزش عالی آزاد هفتاد

با مجوز رسمی از وزارت علوم، تحقیقات و فن آوری

دوره مدیریت اضطرار

HAFAD
ORG

پشتیبانی تلفنی، حضوری، پیام رسان ها و سیستم تیکتینگ



گواهی معتبر از وزارت علوم، تحقیقات و فن آوری



ویژه دانشجویان و دانش آموختگان رشته روان شناسی و رشته های مرتبط



معرفی دوره

اضطراب یک واکنش طبیعی به شرایط تهدیدآمیز و عمل در جهت بقاست. اضطراب مثبت موجب تحرک و حس شعف می شود ولی استرس شدید یا مزمن باعث بروز اختلالات رفتاری (مثل سوء مصرف مواد، رفتارهای پر خاشگروانه و ...)، مشکلات روانی (مثل ابتلا به اختلال پنیک) و جسمانی (مثل ابتلا به بیماری های قلبی، تضعیف سیستم ایمنی و ...) می شود. لذا هدف ما حذف اضطراب و استرس نیست بلکه باید از این هیجان در جهت مثبت و رسیدن به اهداف خود استفاده کنیم. با این وجود فشارها و استرسورهای متعدد دنیای امروز کار را برای افراد سخت کرده بطوریکه ابتلا به اختلالات اضطرابی در سال های اخیر افزایش چشمگیری (حتی در سنین پایین) داشته است و لذا برای داشتن جامعه ای سالم از نظر جسمی و روانی باید با روش های مدیریت اضطراب آشنا باشیم و تکنیک های این مهارت را به مردم بیاموزیم. در این دوره شما با موقعیت های اضطراب آور، تاثیرات مختلف استرسورها بر افراد و تکنیک های مدیریت اضطراب آشنا می شوید.

— سرفصل‌ها —

- آشنایی با مفاهیم اضطراب، ترس، فوبیا
- آشنایی با موقعیت‌هایی که دچار اضطراب می‌شویم
- آشنایی با تله‌های اضطرابی که فرد را درگیر می‌کنند
- شناسایی اثرات ترس بر اضطراب
- شناخت نقش دوران کودکی در اضطراب‌های بزرگسالی
- راهکارهایی عملی برای کاهش و مدیریت اضطراب

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؟

طبق گزارش‌های سازمان بهداشت جهانی در سال‌های اخیر میزان ابتلا به اختلالات روانی از جمله اختلالات افسردگی و اضطراب افزایش قابل توجهی داشته. افراد با عوامل اضطراب‌آور متعددی سروکار دارند و از طرفی نمی‌دانند چگونه باید استرس خود را کنترل کنند و بی‌توجه به آن زندگی میکنند. در درازمدت این اضطراب مزمن، مشکلات جسمی و روانی عمیقی در افراد ایجاد میکند. نداشتن استرس نیز موجب رخوت و خستگی می‌شود لذا باید تلاش کنیم به سطح بهینه‌ای از اضطراب برسیم. به همین خاطر نیاز است درمانگران و مشاوران با تکنیک‌های مدیریت اضطراب آشنا باشند و این مشکل شایع را به موقع درمان کنند.



دکتر حمید پورشریفی

- دکتری روان شناسی سلامت
- روان شناس سلامت و دانشیار دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

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

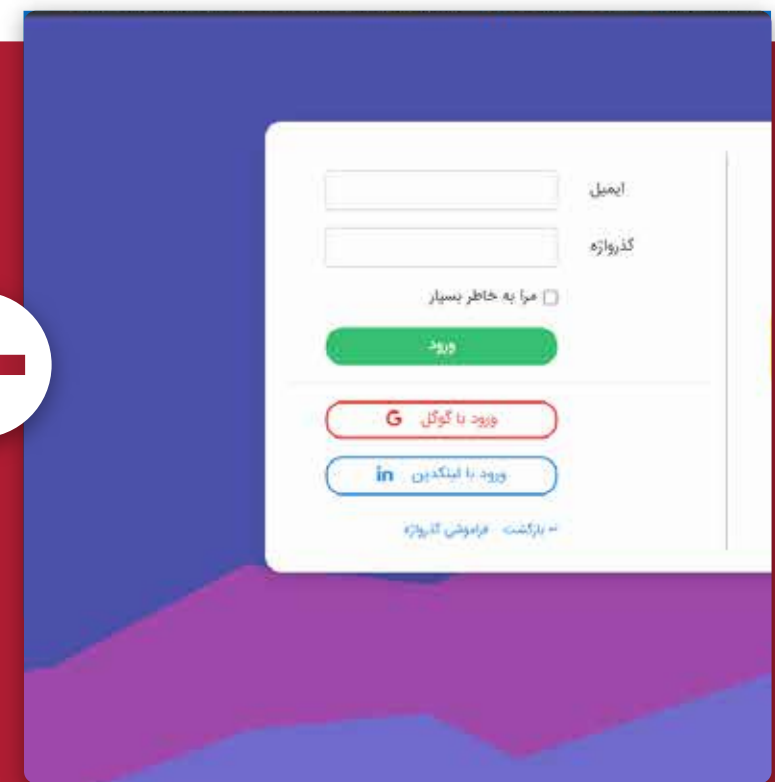
آنلاین



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 کوچینگ
- برگزاری دوره‌های تربیت روان‌شناس و درمانگر
- 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

طه آباد

ما اینجاییم

آسمان دوم غربی

فرزادى

آسمان

سعادت آباد

میدان کتاب

سرو غربی



مرکز خرید اوپال

شهید منفر دنیاکی

سعادت آباد، نبش آسمان دوم غربی، پلاک ۱۰۷