

مؤسسه آموزش عالی آزاد هفتاد

با مجوز رسمی از وزارت علوم، تحقیقات و فن آوری

فنون تنظیم هیجانی در عمل

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

هیجانات نقش پررنگی در رفتارهای انسان ها دارند و می توانند پاسخ های فیزیولوژیکی، حرکتی و رفتاری، فرآیند تصمیم گیری، حافظه و تعاملات بین فردی ما را تحت تاثیر قرار دهند.

تنظیم هیجان، نقشی اساسی در سلامت و زندگی بهنجار افراد دارد و عدم توانایی در این مهارت می تواند منجر به بروز اختلالات روانی شود. یادگیری تنظیم هیجان می تواند باعث کاهش علائم استرس در بیماران شود.

درمانگران از طریق شرکت در دوره فنون تنظیم هیجان در عمل با فرآیند آغاز، حفظ، تعدیل یا تغییر در بروز، شدت یا استمرار هیجانات درونی افراد آشنا می‌شوند و انواع هیجانات، شیوه تجربه هیجانات و نحوه بروز آن‌ها را می‌آموزند.

تکنیک تنظیم هیجان در درمان شناختی - رفتاری به کار برده می‌شود و در درمان اختلال شخصیت مرزی، اختلالات اضطرابی، اختلال سوء مصرف مواد، اختلال افسردگی و درمان مشکلات زوجها استفاده می‌گردد. رفتار درمانی دیالکتیک که یکی از انواع درمان‌های شناختی - رفتاری به حساب می‌آید از تکنیک تنظیم هیجانات بیشترین استفاده را دارد.

شما در دوره فنون تنظیم هیجانی در عمل دانشگاه تهران با تکنیک‌های مختلفی مثل آگاهی دادن یا آموزش علائم هیجانات، توجه آگاهی، آشنا کردن مراجعین با روش‌های تفکیک کردن هیجانات، پذیرش هیجانات و روش‌های مناسب ابراز مناسب هیجانات آشنا می‌شوید.

— سرفصل‌ها —

- شناخت و درک معنای هیجانات
- عملکرد زیستی و اجتماعی هیجان
- آموزش تجزیه و تحلیل هیجان
- تنظیم هیجان
- بدتنظیمی هیجان
- هوش هیجانی در فرزندپروری
- رابطه بدتنظیمی هیجانی و اختلالات روانی
- سواد هیجانی رابطه

استادان دوره



دکتر محمد همتی

مدرس کشوری کارگاه‌های تخصصی برتر و نمونه دانشگاهی

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

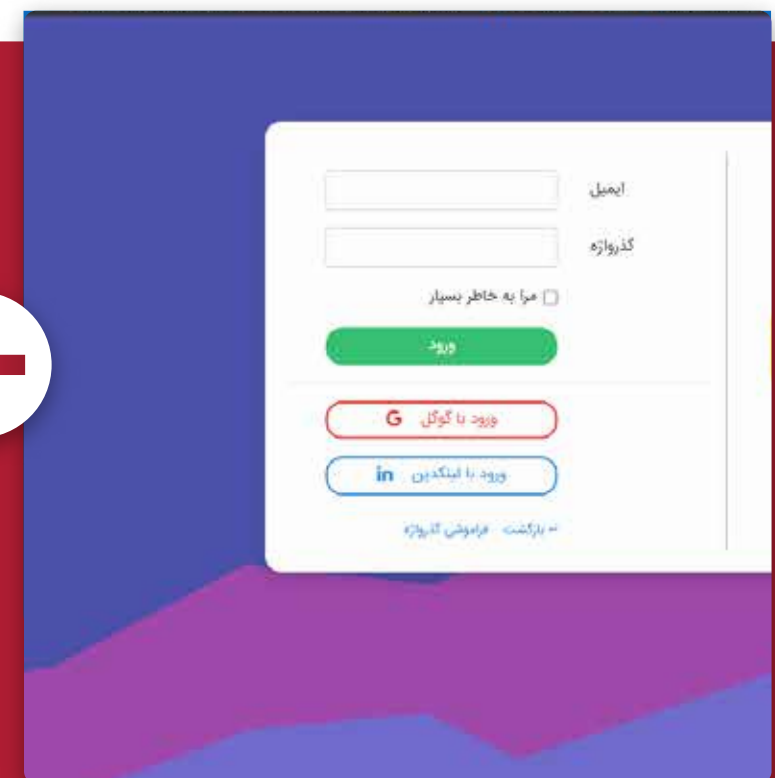
آنلاین



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



مشترک دیدارتان هستیم

☎ ۰۲۱ ۲۲ ۳۵ ۴۰۰۰

⊕ Haftad.org



۰۹۳۹ ۳۰۹۰ ۲۶۰

۰۹۳۹ ۳۰۹۰ ۲۷۰

هفتاد

ما اینجایم

آسمان دوم غربی

فرزادى

آسمان

سعادت آباد

میدان کتاب

سرو غربی



مرکز خرید اوپال

شهید منوچهر تپاکی

سعادت آباد، نبش آسمان دوم غربی، پلاک ۱۰۷