

# مؤسسه آموزش عالی آزاد هفتاد

با مجوز رسمی از وزارت علوم، تحقیقات و فن آوری

هفتاد

دوره مدیریت هشتم

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

خشم یکی از هیجانات است که اغلب بر اثر واکنش شخص نسبت به رفتارهای نامناسب دیگران بروز پیدا می کند. خشم ممکن است ناشی از عوامل درونی (مثل افکار و عقاید غیرمنطقی، توقعات نابجا و احساس ناکامی) و یا عوامل بیرونی (مثل خیانت، بی اعتنایی، عدم ملاحظه دیگران، مورد توهین و تجاوز واقع شدن) باشد. گرچه خشم هیجانی طبیعی و گاه مفید است، اما خطرهایی نیز به همراه دارد. خشم خارج از کنترل و مخرب، می تواند مشکلاتی در محیط کار، روابط بین فردی و کیفیت زندگی شخص ایجاد کند. ناتوانی در مدیریت خشم، افزون بر ناراحتی شخصی، اختلال در سلامت عمومی و روابط میان فردی را نیز در پی دارد. مدیریت خشم به فرد می آموزد چطور خونسرد باشد و احساس منفی قبل از شروع خشم را مهار کند و تحت کنترل بگیرد. در این دوره شما با انواع خشم، منابع تولید خشم و راهکارهای مدیریت این هیجان آشنا خواهید شد.

# — سرفصل‌ها —

- چشم و انواع آن
- افسانه‌ها و ذهنیت‌های اشتباه درباره چشم
- منابع اصلی تولید چشم
- ۳۰ راهکار ساده برای کنترل چشم
- اضطراب و انواع آن
- ۶ نوع اختلال اضطرابی
- افسردگی و انواع رایج آن
- ۵۵ راهکار ساده برای کنترل و درمان اضطراب و افسردگی

## 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؟

خشم یک نگرانی عمده برای جامعه به حساب می‌آید، زیرا در بسیاری از موارد به روز رفتارهای زیان‌بار و ایجاد خسارت منجر می‌شود. خشم احتمال ابتلا به افسردگی، مصرف کوکائین، الکل و اقدام به خودکشی را افزایش می‌دهد. آموزش مهارت مدیریت خشم می‌تواند بسیاری از ناهنجاری‌ها و اتفاقات ناگوار جامعه را کاهش دهد. با توجه به اثرات منفی این هیجان نیاز است درمانگران و مشاوران با مهارت‌های کنترل و مدیریت خشم آشنا شده و این تکنیک‌ها را به افراد آموزش دهند.

### 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

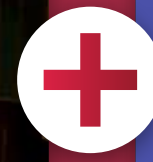
طرح پشتیبانی توسط حامی جهت دریافت بازخورد از نحوه اجرای دوره و رفع اشکالات آموزشی دانش پذیر است. حامی بصورت مستمر با شما در ارتباط بوده و هرگونه اشکال احتمالی پیش آمده در روند آموزش را پیگیری و آن را از طریق ارسال فایل های متنی، صوتی و یا ویدئوی آموزشی برای شما و یا برقراری ارتباط با استاد مربوطه حل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

## نحوه برگزاری

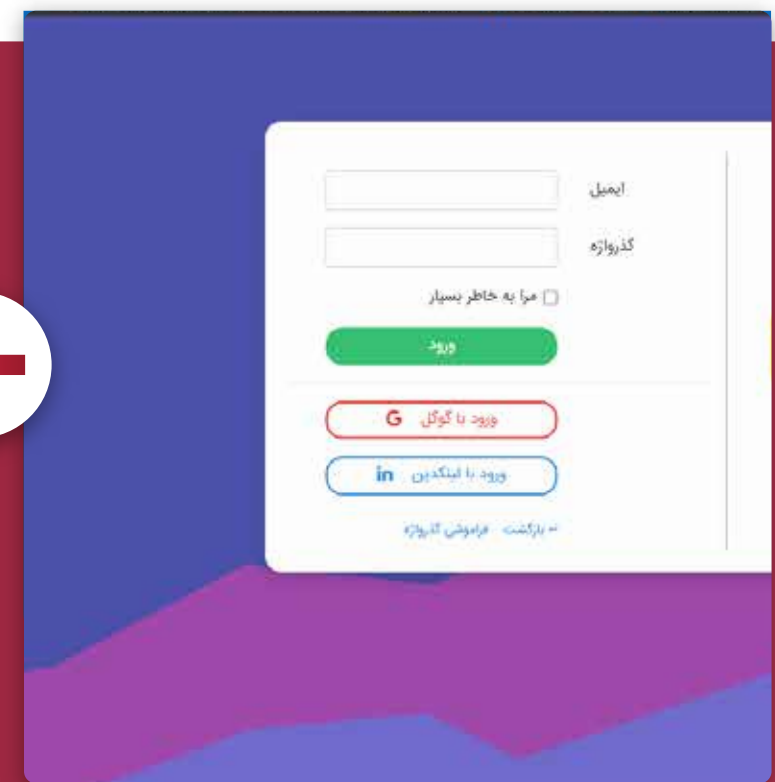
### آنلاین



### 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





مشتاق دیدارتان هستیم

☎ ۰۲۱ ۲۲ ۳۵ ۴۰۰۰ 🌐 Haftad.org

📱 ۰۹۳۹۳۰۹۰۲۶۰ ۰۹۳۹۳۰۹۰۲۷۰

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