



دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی
دانشگاه تهران



دوره مدیریت اضطراب



دوره‌های آموزشی مرکز آموزش‌های آزاد

پشتیبانی تلفنی، حضوری، پیام‌رسان‌ها و سیستم تیکتینگ



گواهی معتبر از دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی



ویژه دانشجویان و دانش‌آموختگان رشته روان‌شناسی و رشته‌های مرتبط



معرفی دوره

اضطراب یک واکنش طبیعی به شرایط تهدیدآمیز و عمل در جهت بقاست. اضطراب مثبت موجب تحرک و حس شعف می‌شود ولی استرس شدید یا مزمن باعث بروز اختلالات رفتاری (مثل سوءمصرف مواد، رفتارهای پرخاشگرانه و ...)، مشکلات روانی (مثل ابتلا به اختلال پنیک) و جسمانی (مثل ابتلا به بیماری‌های قلبی، تضعیف سیستم ایمنی و ...) می‌شود. 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 سال‌های اخیر افزایش چشمگیری (حتی در سنین پایین) داشته‌است و لذا برای داشتن جامعه‌ای سالم از نظر جسمی و روانی باید با روش‌های مدیریت اضطراب آشنا باشیم و تکنیک‌های این مهارت را به مردم بیاموزیم. در این دوره شما با موقعیت‌های اضطراب‌آور، تاثیرات مختلف استرسورها بر افراد و تکنیک‌های مدیریت اضطراب آشنا می‌شوید.





— 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؟

روان شناسان، مشاوران، درمانگران، روان پزشکان، پژوهشگران و دانشجویان رشته‌های مشاوره، روان شناسی و علوم تربیتی می‌توانند در دوره‌های تخصصی دانشکده روان شناسی دانشگاه تهران 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 زیان بار 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 دانش پذیران 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 دانش پذیر نقش عمده‌ای را داراست.

ارزیابی پایانی و دریافت گواهینامه پایان دوره

در انتها گواهینامه پایان دوره از مراکز آموزش‌های کاربردی دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران به شما اعطا خواهد شد. این گواهینامه به **تایید دانشگاه** رسیده و 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

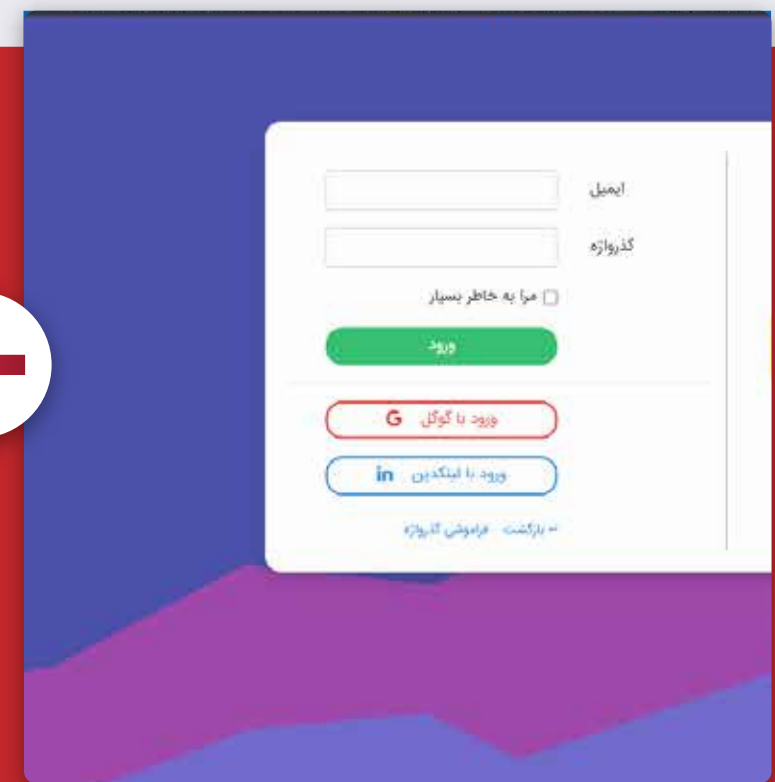
آنلاین



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



دوره‌های آموزشی مرکز آموزش‌های آزاد

دانشکده روان‌شناسی



دانشکده روان‌شناسی در ایران از سال ۱۳۴۸ رسماً فعالیت رسمی خود را آغاز کرده است و تا امروز نیز به‌عنوان قوی‌ترین قطب علمی و تخصصی تربیت متخصصین روان‌شناس و درمانگر در کشور فعالیت می‌نماید. با توجه به اینکه یکی از مهمترین وظایف دانشگاه‌ها توانمندسازی اقشار مختلف جامعه و رفع مشکلات و درخواست‌های سازمان‌ها و نیاز بازارکار است و از آنجائی‌که در سیستم رسمی آموزشی کشور محدودیت وجود دارد، ایجاد و توسعه جریان‌های متنوع آموزش‌های عمومی و تخصصی در دانشگاه‌ها امری ضروری است. مرکز آموزش‌های آزاد دانشکده روان‌شناسی دانشگاه تهران با هدف ارتقاء دانش کاربردی روان‌شناسان و درمان‌گران کشور و توسعه کیفی مهارت‌های آن‌ها راه‌اندازی شده است. این مرکز در سال‌های اخیر با توجه به نیازهای روز افزون جامعه به دانش و مهارت‌های حرفه‌ای و کاربردی، به برگزاری دوره‌های کوتاه مدت با هدف ارتقاء سطح دانش و تخصص اقدام کرده است.





www.TVF.ir

☎ ۰۲۱ ۲۲ ۳۸۵۹۵۱

☎ ۰۹۳۹۳۰۹۰۲۶۰ ۰۹۳۹۳۰۹۰۲۷۰



بزرگراه شهید دکتر چمران، خیابان جلال آل احمد
روبروی کوی نصر، خیابان دکتر کاردان