

گزارش عملکرد مرکز مشاوره، بهداشت و سلامت شش ماهه اول سال ۱۴۰۰

الف (گزارش آماری :

پذیرش مراجعین اورژانسی و تهیه نامه جهت مشکلات مختلف آموزشی، تحصیلی، روانشناختی تعداد (۲۱ نفر)

۱. مشاوره فردی : ۷۸۹ نفر
۲. مشاوره روانپزشکی : ۱۱۹ نفر
۳. واحد مددکاری : ۳۳۷ نفر
۴. واحد ارتقاء تحصیلی : ۱۳۴ نفر

ب (شرکت در جلسات :

شرکت در جلسه کمیسیون موارد خاص که در دفتر معاونت دانشجویی برگزار می گردد (۹ جلسه)
تشکیل کارگروه مربوط به دانشجویان کمیسیون موارد خاص ۱۴ جلسه که ۴۹ پرونده کمیسیون بررسی شد.
شرکت در جلسه مداخله در بحران ۱ جلسه

ج (برگزاری کارگاه های آموزشی :

- برگزاری وبینار مهارت تاب آوری



مرکز مشاوره، بهداشت و سلامت دانشگاه الزهراء(س) در راستای اجرای طرح دانشگاه دوستدار خانواده اقدام به برگزاری وبینار "مهارت تاب آوری" در تاریخ ۲ اردیبهشت ۱۴۰۰ از ساعت ۱۶ الی ۱۸ نمود. در این کارگاه که از جمله مجموعه کارگاه های مشترک بهداشت روان دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم، دانشگاه های الزهراء، تهران، صنعتی شریف، شهید بهشتی، امیرکبیر، علوم انتظامی امین و دانشگاه هنر تهران می باشد، خانم دکتر مهمان نوازان روانشناس مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه الزهراء(س) در خصوص تعریف تاب آوری، ویژگیهای افراد تاب آور، عوامل موثر بر شکل گیری تاب آوری، عوامل خطرزا، عوامل حفاظتی، مدل های تاب آوری، ارتقاء تاب

آوری مطالبی را ارائه نمودند و ضمن مرور مباحث مطرح شده، به پرسش های دانشجویان پاسخ دادند. در این کارگاه که با استقبال بسیار خوب دانشجویان دانشگاه های منطقه ۱ کشور روبرو شد، ۹۰ درصد مشارکت کنندگان مناسب بودن موضوع وینار، کیفیت تدریس و تسلط مدرس و میزان رضایت کلی از وینار را عالی و بسیار خوب ارزیابی کرده اند.

– برگزاری وینار دلبستگی حلقه گمشده روابط امروز

وزارت علوم، تحقیقات و فناوری / وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
دفتر مشاوره و سلامت / مرکز مشاوره دانشگاه تهران

مرکز مشاوره دانشگاه تهران برگزار می کند

دلبستگی
حلقه گمشده روابط امروز

مدربس:
دکتر سمیرا سادات رسولی
تاریخ و زمان برگزاری:
دوشنبه ۱۳ اردیبهشت
ساعت ۱۶ الی ۱۸

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دانشگاه تهران
دانشگاه علامه طباطبائی
دانشگاه خوارزمی
دانشگاه علامه طباطبائی
دانشگاه خوارزمی
دانشگاه علامه طباطبائی
دانشگاه خوارزمی

لینک ورود آپارات:
<https://www.aparat.com/moshaverehvasalamat/live>

لینک ورود اسکای روم:
<https://www.skyroom.online/ch/moshavereh99/mental-health>

مرکز مشاوره، بهداشت و سلامت دانشگاه الزهراء(س) در راستای اجرای طرح دانشگاه دوستدار خانواده، اقدام به برگزاری وینار "دلبستگی حلقه گمشده روابط امروز" در تاریخ ۱۳ اردیبهشت ۱۴۰۰ از ساعت ۱۶ الی ۱۸ نمود. در این کارگاه که از جمله مجموعه کارگاه های مشترک بهداشت روان دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم، دانشگاه های الزهراء، تهران، صنعتی شریف، شهید بهشتی، امیرکبیر، علوم انتظامی امین و دانشگاه هنر تهران می باشد، خانم دکتر سمیرا سادات رسولی روانشناس مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه الزهراء(س) در خصوص تعریف دلبستگی، انواع سبک های دلبستگی، روش های برخورد با دلبستگی ناایمن، تاثیر سبک های دلبستگی در روابط، نحوه ترمیم دلبستگی مطالبی را ارائه نمودند. در این کارگاه که با استقبال بسیار خوب دانشجویان دانشگاه های منطقه ۱ کشور روبرو شد، ۹۵ درصد مشارکت کنندگان مناسب بودن موضوع وینار، کیفیت تدریس و تسلط مدرس و میزان رضایت کلی از وینار را عالی و بسیار خوب ارزیابی کرده اند.

– برگزاری وینار کلید ارتباط موفق

وزارت علوم، تحقیقات و فناوری، سلامت دانشگاه، دفتر مشاوره و سلامت، مرکز مشاوره دانشگاه تهران

مرکز مشاوره دانشگاه تهران برگزار می کند

کلید ارتباط موفق

مدرس:
دکتر اشرف مهمان نوازان
تاریخ و زمان برگزاری:
پنج شنبه ۶ خرداد
ساعت ۱۱ الی ۱۸

پژوهشگر ارشد روانشناسی
وزارت مشاوره و سلامت دانشگاه های کشور

لینک ورود استانی روم:
<https://counseling.ut.ac.ir/tv>
لینک ورود آپارات:
<https://www.aparat.com/moshaverehasalamat/live>

مرکز مشاوره، بهداشت و سلامت دانشگاه الزهرا (س)، در راستای اجرای طرح دانشگاه دوستدار خانواده اقدام به برگزاری وبینار " کلید ارتباط موفق " در تاریخ ۶ خرداد ۱۴۰۰ از ساعت ۱۶ الی ۱۸ نمود. در این کارگاه که از جمله مجموعه کارگاه های مشترک بهداشت روان دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم، دانشگاه های الزهرا، تهران، صنعتی شریف، شهید بهشتی، امیرکبیر، علوم انتظامی امین و دانشگاه هنر تهران می باشد، خانم دکتر اشرف مهمان نوازان روانشناس مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه الزهرا (س) در خصوص اهمیت و هدف از مهارت های ارتباطی، تعاریف ارتباط، انواع ارتباطات میان فردی، تسهیل کننده های ارتباط، فرایند بیان کلامی، قوانین پیام موثر و موانع ارتباطی و خطاهای ارتباطی مطالبی را ارائه نمودند.

در این کارگاه که با استقبال بسیار خوب دانشجویان دانشگاه های منطقه ۱ کشور روبرو شد، مشارکت کنندگان مناسب بودن موضوع وبینار، کیفیت تدریس و تسلط مدرس و میزان رضایت کلی از وبینار را عالی و بسیار خوب ارزیابی کرده اند.

- برگزاری وبینار هیجان دوست داشتنی من

وزارت علوم، تحقیقات و فناوری، سلامت دانشگاه، دفتر مشاوره و سلامت، مرکز مشاوره دانشگاه تهران

مرکز مشاوره دانشگاه تهران برگزار می کند

هیجان دوست داشتنی من

مدرس:
دکتر سوبیها سعادت دویلی
تاریخ و زمان برگزاری:
چهارشنبه ۵ خرداد
ساعت ۱۱ الی ۱۸

پژوهشگر ارشد روانشناسی
وزارت مشاوره و سلامت دانشگاه های کشور

لینک ورود استانی روم:
<https://counseling.ut.ac.ir/tv>
لینک ورود آپارات:
<https://www.aparat.com/moshaverehasalamat/live>

هیجان " مرکز مشاوره، بهداشت و سلامت دانشگاه الزهرا (س)، در راستای اجرای طرح دانشگاه دوستدار خانواده اقدام به برگزاری وبینار در تاریخ ۵ خرداد ۱۴۰۰ از ساعت ۱۶ الی ۱۸ نمود. در این کارگاه که از جمله مجموعه کارگاه های مشترک بهداشت "دوست داشتنی من

روان دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم، دانشگاه های الزهراء، تهران، صنعتی شریف، شهید بهشتی، امیرکبیر، علوم انتظامی امین و دانشگاه هنر تهران می باشد، خانم دکتر سمیرا سادات رسولی روانشناس مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه الزهراء (س) در خصوص تعریف هیجان، انواع هیجانات، نحوه تنظیم هیجان، ابراز هیجانی، شناخت هیجانات مطالبی را ارائه نمودند. در این کارگاه که با استقبال بسیار خوب دانشجویان دانشگاه های منطقه ۱ کشور روبرو شد، مشارکت کنندگان مناسب بودن موضوع وینار، کیفیت تدریس و تسلط مدرس و میزان رضایت کلی از وینار را عالی و بسیار خوب ارزیابی کرده اند. مجموعه کارگاه های آموزشی آنلاین رایگان بهداشت روان بهار ۱۴۰۰ همچنان در حال برگزاری است و دانشجویان برای شرکت در این کارگاه ها می توانند به آدرس زیر مراجعه نموده و در کارگاه های مورد نظر خود ثبت نام نمایند.

– برگزاری وینار آرامش با مهارت قاطعیت



مرکز مشاوره، بهداشت و سلامت دانشگاه الزهراء (س)، در راستای اجرای طرح دانشگاه دوستدار خانواده اقدام به برگزاری وینار "آرامش با مهارت قاطعیت" در تاریخ ۲۵ خرداد ۱۴۰۰ از ساعت ۱۶ الی ۱۸ نمود. در این کارگاه که از جمله مجموعه کارگاه-های مشترک بهداشت روان دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم، دانشگاه های الزهراء، تهران، صنعتی شریف، شهید بهشتی، امیرکبیر، علوم انتظامی امین و دانشگاه هنر تهران می باشد، خانم دکتر اشرف مهمان نوازان روانشناس مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه الزهراء (س) در خصوص معرفی سبک های پاسخ دهی در روابط بین فردی، ویژگی های شناختی و رفتاری هر یک از این سبک ها، جرات-مندی و قاطعیت، جرات مندی چه چیزی نیست، مشکلات ناشی از عدم جرات مندی، موانع و پرورش جرات مندی، انواع پیام های من، من و یانگ، موقعیت های مستلزم جرات، عدم جرات مندی و تکنیک ها مطالبی را ارائه نمودند. در این کارگاه که با استقبال بسیار خوب دانشجویان دانشگاه های منطقه ۱ کشور روبرو شد، مشارکت کنندگان مناسب بودن موضوع وینار، کیفیت تدریس و تسلط مدرس و میزان رضایت کلی از وینار را عالی و بسیار خوب ارزیابی کرده اند.

– برگزاری وینار "مقابله با اهمال کاری: راهی برای کسب موفقیت"



توجه به نزدیک بودن امتحانات پایان ترم، مرکز مشاوره، بهداشت و سلامت دانشگاه الزهراء (س) در راستای همراهی با دانشجویان و همچنین کمک به آنها در جهت مقابله با اهمال کاری، وبینار «مقابله با اهمال کاری برای کسب موفقیت» را در بیست و نهم خرداد ماه از ساعت ۱۱:۳۰ الی ۱۳:۳۰ در سامانه مجازی ادوبلی کانکت برگزار کرد. خانم دکتر فریبا سهیلی؛ روانشناس و مشاور تحصیلی مرکز مشاوره، بهداشت و سلامت دانشگاه الزهراء (س) نکاتی در زمینه ی اهمال کاری و ارتباط آن با اضطراب امتحان، دلایل اهمال کاری و راهکارهایی برای مقابله با آن مطرح کردند و در میان طرح نکات، زمان هایی برای پرسش و پاسخ در اختیار دانشجوین قرار گرفت.

- برگزاری وبینار دلگرم سازی خود و دیگری



مرکز مشاوره، بهداشت و سلامت دانشگاه الزهراء (س)، در راستای اجرای طرح دانشگاه دوستدار خانواده با هدف ارتقای بهداشت روان اقدام به برگزاری وبینار "دلگرم سازی خود و دیگری" در تاریخ ۲۴ تیر ۱۴۰۰ از ساعت ۱۶ الی ۱۸ نمود. در این کارگاه که از جمله مجموعه کارگاه های مشترک بهداشت روان دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم، دانشگاه های الزهراء، تهران، صنعتی شریف، شهید بهشتی، امیرکبیر، علوم انتظامی امین و دانشگاه هنر تهران می باشد، خانم دکتر اشرف مهمان نوازان روانشناس مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه الزهراء (س)

در خصوص تعریف دلگرم سازی، تفاوت دلگرم سازی و تشویق و گام های دلگرم سازی خود و دیگری مطالبی را ارائه نمودند. در این کارگاه که با استقبال بسیار خوب دانشجویان دانشگاه های منطقه ۱ کشور روبرو شد، مشارکت کنندگان مناسب بودن موضوع وبینار، کیفیت تدریس و تسلط مدرس و میزان رضایت کلی از وبینار را عالی و بسیار خوب ارزیابی کرده اند.

- برگزاری وبینار "آرامش در زندگی با کسب مهارت های ارتباطی در خانواده"



وبینار آرامش در زندگی با کسب مهارت های ارتباطی در خانواده ویژه خادمایان آستان قدس رضوی منطقه ۶ با همکاری مرکز مشاوره، بهداشت و سلامت دانشگاه الزهرا (س) توسط خانم دکتر مهمان نوازان در تاریخ بیست و یکم مرداد ماه به این آدرس برگزار گردید.

<https://conf.samatco.ir/b/kha-vyu-jep>

در این وبینار به اهمیت کسب مهارت های ارتباطی در خانواده، ارتقا درک احساسات و نیازهای یکدیگر، پاسخگویی با مهارت های کلامی و غیرکلامی، گوش دادن فعال، رفع موانع ارتباطی و اهمیت پیام های من پرداخته شد و در فواصل وبینار پرسش و پاسخ با حاضرین در برنامه صورت گرفت.

- برگزاری وبینار پنج گنج مهم زندگی ویژه دانشجویان سراسر کشور



مرکز مشاوره، بهداشت و سلامت دانشگاه الزهراء(س)، در راستای اجرای طرح ارتقاء سواد سلامت اقدام به برگزاری وبینار " پنج گنج مهم زندگی " در تاریخ ۲۵ شهریور ماه ۱۴۰۰ از ساعت ۱۶ الی ۱۸ نمود. در این کارگاه که از جمله مجموعه کارگاه های مشترک بهداشت روان دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم، دانشگاه های الزهراء، تهران، صنعتی شریف، شهید بهشتی، امیر کبیر، علوم انتظامی امین و دانشگاه هنر تهران می باشد. خانم دکتر اشرف مهمان نوازان روانشناس مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه الزهراء(س) در خصوص تعریف شخصیت، پنج عامل مهم شخصیت، مولفه های هر یک از عوامل، تاثیرات آن بر انتخاب ها و روابط مطالبی را ارائه نمودند. در این کارگاه که با استقبال بسیار خوب دانشجویان دانشگاه های منطقه ۱ کشور روبرو شد، ۹۵ درصد مشارکت کنندگان مناسب بودن موضوع وبینار، کیفیت تدریس و تسلط مدرس و میزان رشایت کلی از وبینار راعالی و بسیار خوب ارزیابی کرده اند.

افتخارات مرکز مشاوره، بهداشت و سلامت

تقدیر دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم، تحقیقات و فناوری از معاونت دانشجویی دانشگاه الزهراء (س)

مدیرکل دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم، تحقیقات و فناوری با ارسال تقدیر نامه‌ای از حمایت‌ها و پشتیبانی‌های سرکار خانم دکتر بختیاری معاون دانشجویی در خصوص فعالیت های مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه الزهراء(س) و کسب عنوان مرکز مشاوره دانشجویی فعال منطقه یک مراکز مشاوره دانشگاهها و موسسات آموزش عالی در سی و دومین گردهمایی روسای مراکز مشاوره دانشگاه های سراسر کشور قدردانی نمود. دکتر صفاری نیا همچنین از زحمات رئیس، کارکنان و کارشناسان مرکز مشاوره دانشگاه الزهراء(س) تشکر کرده و براهمیت فعالیت های اعضای مراکز مشاوره دانشگاه ها در امر ارتقاء سلامت روانی اجتماعی دانشجویان تاکید نمود.



انتخاب مرکز بهداشت و درمان دانشگاه الزهرا(س) به عنوان " مرکز بهداشت و درمان فعال " در سال ۹۸



در هشتمین و نهمین گردهمایی رؤسای مراکز بهداشت و درمان دانشگاه های وزارت علوم تحقیقات و فناوری، مرکز بهداشت و درمان دانشگاه الزهرا (س) عنوان «مرکز بهداشت و درمان فعال» در ارزیابی سال ۱۳۹۸ مراکز بهداشت و درمان دانشجویی سراسر کشور را به خود اختصاص داد.

در این گردهمایی که مورخ ۱۳/۰۴/۱۴۰۰ با حضور معاون وزیر علوم و رئیس سازمان امور دانشجویان و مدیر کل دفتر مشاوره و سلامت سازمان امور دانشجویان برگزار شد؛ دکتر مجید صفاری‌نیا، مدیر کل دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم با اهدای لوحی به دکتر شقایق زهرایی سرپرست مرکز مشاوره، بهداشت و سلامت دانشگاه، از خدمات این مرکز در راستای ارائه خدمات مرتبط با سلامت جسمی دانشجویان و تلاش در جهت ارتقای سطح کمی و کیفی و اثربخشی اقدامات انجام شده در ایام کرونا تقدیر کردند.

لازم به ذکر است، دکتر شقایق زهرایی عضو هیأت علمی گروه روان شناسی دانشگاه الزهرا، اردیبهشت ماه سال جاری از سوی ریاست دانشگاه به سمت "سرپرست مرکز مشاوره، بهداشت و سلامت دانشگاه" منصوب شد و پیش از ایشان دکتر لیلا چراغ مولایی ریاست این

مرکز را بر عهده داشت. معاونت دانشجویی این موفقیت را به هر دوی ایشان تبریک گفته و توفیقات بیشتر آنان را از خداوند منان مسالت می نماید.



انتخاب مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه الزهرا (س) به عنوان "مرکز مشاوره فعال منطقه یک" سال ۹۹

مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه الزهرا (س) در سی و دومین گردهمایی روسای مراکز مشاوره دانشجویی دانشگاه‌های سراسر کشور، به‌عنوان «مرکز مشاوره فعال منطقه یک» سال ۹۹ انتخاب شد.

به گزارش روابط عمومی دانشگاه الزهرا (س)، در این گردهمایی که روز ۱۸ خردادماه بصورت حضوری و مجازی برگزار شد، دکتر محمدرضا علم معاون امور دانشجویان داخل و دکتر مجید صفاری‌نیا مدیر کل دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم با اهدا لوحی به دکتر شقایق زهرایی سرپرست مرکز مشاوره، بهداشت و سلامت دانشگاه از خدمات این مرکز در راستای حفظ سلامت روانی و اجتماعی دانشجویان و تلاش جهت ارتقای سطح اثربخشی اقدامات انجام شده در ایام کرونا تقدیر کردند.

لازم به ذکر است؛ دکتر شقایق زهرایی عضو هیئت علمی گروه روان شناسی دانشگاه الزهرا اردیبهشت ماه سال جاری از سوی ریاست دانشگاه به سمت "سرپرست مرکز مشاوره، بهداشت و سلامت دانشگاه" منصوب شد و پیش از ایشان دکتر چراغ مولایی ریاست این مرکز را بر عهده داشت که بی‌شک، علاوه بر راهبری شایسته دکتر زهرایی، بخش قابل توجهی از این افتخارآفرینی حاصل تلاش‌ها و اقدامات دکتر چراغ مولائی و در زمان تصدی ریاست مرکز مشاوره، بهداشت و سلامت دانشگاه می‌باشد. دانشگاه الزهرا به نمایندگی از جامعه دانشگاه الزهرا این موفقیت را به هر دوی ایشان تبریک گفته و توفیقات بیشتر آنان را از خداوندمنان مسالت می نماید.



مسابقه :

نتایج مسابقه (من جدید - قرن جدید)

با توجه به تداوم پاندمی کرونا، مسابقه «من جدید، قرن جدید» با هدف انگیزه بخشی جهت ایجاد شرایط بهتر و تغییر خلاقانه در حال دانشجویان در تاریخ دوم الی هفتم فروردین ماه سال ۱۴۰۰ توسط کانون دانشجویی همیاران سلامت روان دانشگاه الزهرا (س) برگزار شد. شرکت کنندگان از ابعاد متفاوتی به این تغییر پرداخته بودند. نو شدن سال برای من مثل یه ترازوست که عدد صفر رو نشون می ده و اتفاقات و تصمیماتی که از همون روز اول می گیرم شبیه وزنه هایی هستند که روی این ترازو می گذارم. امسال تصمیم گرفتم رژیم بگیرم تو تصمیم های زندگیم، هرکدوم که ضرر داره را با خودم بردارم که مجبور نشم سنگینی این وزن رو تحمل کنم. وزنه ی کینه را از همون روز اول برداشتم؛ می خواهم آدمها رو ببخشم و بهشون فرصت بدم. وزنه ی نگرانی و استرس را هم دوست نداشتم، گذاشتمش توی سال قبل بمونه امسال قراره سال من باشه... قراره تو آینده دور هرکی پرسید چی شد و چجوری شد بگم همش از ۱۴۰۰ شروع شد امسال قراره بجنگه برای هر آن چیزی که لیاقتشو داره، هرچقدر که سخت باشه، هرچقدر که دور باشه، هر چقدر که محال باشه را آگاهانه تر نگاه کنم.

امکانات دفتر مشاوره خوابگاه دانشجویی (خوابگاه فرزندگان)



دکتر شقایق زهرایی، سرپرست جدید مرکز مشاوره، بهداشت و سلامت دانشگاه به همراه خانم مؤگان آذرخش (روانشناس مرکز) و خانم فریبا زارعیان (مددکار مرکز) در تاریخ ۲۵ اردیبهشت ماه از دفتر مشاوره خوابگاه دانشجویی بازدید کردند. امکانات و شرایط موجود، جهت ارائه خدمات روانشناختی در شرایط کنونی با توجه به پاندمی کرونا بررسی شد و در خصوص ارتقای کیفیت مرکز به بحث و تبادل نظر پرداختند.