

- **قردانی معاون وزیر و معاون امور دانشجویان از همیاران و کارشناسان مراکز مشاوره، بهداشت و سلامت در تاریخ ۹۹/۰۲/۰۶**

قردانی معاون وزیر از همیاران و کارشناسان مراکز مشاوره و بهداشت



سرکار خانم دکتر صادقی

بدین وسیله از زحمات و تلاش‌های شبانه روزی همکاران در دفتر مشاوره و سلامت و کارشناسان ستادی و صف در مجموعه مراکز همیاران سلامت روان و بهداشت* در مشارکت در برنامه ملی پیشگیری از بیماری کرونا* کمال سپاسگزاری را دارم. بدون تردید حضور و شوق ایجاد شده برانرژی* کمپین دانشجویی* در خانه میایم* سرمایه گرانبهایی برای مجموعه دانشجویی وزارت علوم است که انتظار می رود در حفظ، تداوم و ارتقای آن بیش از پیش کوشا باشید. امیدوارم به نمر نشستن تلاش تمامی سازمان‌ها و نهادهای درگیر در پیشگیری و مدیریت بیماری کووید-۱۹ با پیروزی و سلامتی برای تمام ملت ایران و بخصوص خانواده آموزش عالی توام باشد.

مجتبی صدیقی
معاون وزیر و رئیس سازمان امور دانشجویان

- **۴ روش برای افزایش تاب آوری در دوران شیوع COVID ۱۹**

۴ روش برای افزایش تاب آوری در دوران شیوع COVID-19

کمیون دانشجویی امن خانه میایم
ایران را بسازیم از هم‌دلی کنیم

۱) انرژی فیزیکی خود را مدیریت کنید.
آیا به نظر برده‌اید چقدر می‌خوابید و چقدر می‌خوردید؟ آیا به تنهایی می‌توانید کارهای روزانه خود را انجام دهید؟ اگر نه، به دوستانتان یا خانواده خود کمک کنید. همچنین سعی کنید در ساعات استراحت فرستاده‌های خود را مدیریت کنید و در ساعات خواب، موبایل خود را خاموش کنید.

۲) چشم‌انداز خود را در دسترس برسانید.
تصور کنید که در حال حاضر در یک مکان امن هستید. چه چیزهایی در آنجا وجود دارد؟ چه چیزهایی را دوست دارید؟ چه چیزهایی را می‌ترسید؟ این کار به شما کمک می‌کند تا با ترس‌های خود روبرو شوید و آن‌ها را مدیریت کنید. همچنین سعی کنید با دوستان خود در مورد این موضوع صحبت کنید.

۳) بر اهداف و قوت‌های خود تمرکز کنید و مهارت‌های خود را ارتقا دهید.
روزی ۱۵ دقیقه به خود اختصاص دهید و سعی کنید مهارت‌های خود را در زمینه‌های مختلف ارتقا دهید. این کار به شما کمک می‌کند تا با تغییرات زندگی خود روبرو شوید و آن‌ها را مدیریت کنید. همچنین سعی کنید با دوستان خود در مورد این موضوع صحبت کنید.

۴) با دیگران ارتباط برقرار کنید.
سعی کنید با دوستان خود در تماس باشید و با آن‌ها صحبت کنید. این کار به شما کمک می‌کند تا با ترس‌های خود روبرو شوید و آن‌ها را مدیریت کنید. همچنین سعی کنید با دوستان خود در مورد این موضوع صحبت کنید.

- **برگزاری بزرگداشت روز روان‌شناس و مشاوره در تاریخ ۹۹/۰۲/۰۹**

۹ اردیبه‌ماه
روز روان‌شناس و مشاوره
گرامی یاد



- برگزاری کارگاه آنلاین غنی سازی روابط در دوران کرونا در تاریخ ۹۹/۰۲/۱۷

کارگاه آنلاین غنی سازی روابط در دوران کرونا

ویژه دانشجویان

مدرس: دکتر سمیرا سادات رسولی
زمان: چهارشنبه ۱۷ اردیبهشت ساعت ۱۴ الی ۱۶

لینک برگزاری کارگاه آنلاین:
vclass1.alzahra.ac.ir/markazemoshavereh
شماره تماس جهت کسب اطلاعات بیشتر: ۰۹۰۳۶۰۹۵۶۶۳

کمیته دانشجویی #درخانه بمانیم
ایران را سرشار از همدلی کنیم.

- اپلیکیشن حال خوب من

اپلیکیشن حال خوب من

جهت دریافت اپلیکیشن
لینک کافه بازار
cafebazaar.ir/app/com.mersad.depressiontool

سایت دفتر مشاوره و سلامت
وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
apps.saorg.ir

سایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران
Counseling.ut.ac.ir
بغل دریافت اپلیکیشن

این اپلیکیشن شامل:
- اطلاع‌رسانی در مورد افسردگی
- آزمون افسردگی
- تکالیف روزانه
- محتواهای موثر مدیا
- ثبت افکار روزانه

هدف از این اپلیکیشن، طراحی و اجرای روش‌ها و تکنیک‌هاست که امکان دریافت خدمات مشاوره به صورت مجازی را بدهد. این اپلیکیشن نوع ابزار خودیابی است که امکان کسب اطلاعات مشاوره‌ای را فراهم می‌کند.

- برگزاری کارگاه آنلاین غنی سازی روابط در دوران شیوع کرونا در تاریخ ۹۹/۰۲/۲۲

سفت گیر

- امنیت وجود ندارد.
- جزایرت مخفی نیست.
- استیجاد و تخصص.
- دستور صادر می شود.
- تصمیم بدون منطق.
- تغییر فرزندان لاد دیگران.
- برنامه ها سفت گیرانه.
- اتمتال دروغ و ریا.
- اختطراب، افسردگی، وسوسه، ناامیدی.

- برگزاری کارگاه آنلاین فرصتی برای توانمند سازی خود با ارتقای تاب آوری توسط مرکز مشاوره دانشگاه الزهراء تاريخ ۹۹/۰۲/۳۱



- اختتامیه و اعلام نتایج مسابقه هنری، ادبی و بهداشت روانی ترم کرونایی در تاريخ ۹۹/۰۳/۱۰



- برگزاری انتخابات آنلاین شورای مرکزی و دبیری کانون همیاران سلامت روان دانشگاه الزهراء در تاريخ ۹۹/۰۳/۱۱



- برگزاری کارگاه برنامه ریزی درسی و مدیریت زمان در ایام پیش از امتحانات در تاريخ ۹۹/۰۳/۱۷



- راه اندازی مشاوره الکترونیکی مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه الزهرا در تاریخ ۹۹/۰۳/۲۵

- برگزاری کارگاه نقش کارکنان سرای دانشجویی در پیشگیری از آسیب های اجتماعی در تاریخ ۹۹/۰۳/۲۵



- برگزاری کارگاه در مسیر شاد کامی در تاریخ ۹۹/۰۳/۲۷



- تهیه و نشر کلیپ های روانشناختی با موضوع مدیریت اضطراب امتحان آنلاین



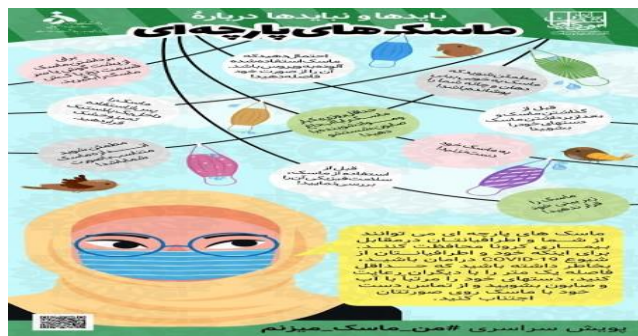
- بزرگداشت روز جهانی مبارزه با مواد مخدر



- تقدیر وزیر علوم از مرکز مشاوره و کانون همیاران سلامت روان دانشگاه الزهرا



- باید و نیاید ها درباره ماسک های پارچه ای



- تشکیل کمیته دانشجویی مدیریت سبز دانشگاه الزهرا(س)



- برگزاری کارگاه آموزشی مشترک آنلاین روشهای مشاوره و روان‌درمانی به شیوه مجازی با مشارکت مرکز مشاوره دانشجویی و پژوهشکده زنان دانشگاه الزهرا

پژوهشکده زنان و مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه الزهرا (س) برگزار می‌کنند:

کارگاه آموزشی روشهای مشاوره روان‌درمانی به شیوه مجازی

پژوهشکده زنان و مشاوران دانشگاههای دولتی سراسر کشور
رایگان و با ظرفیت محدود

زمان شروع کارگاه: جمعه ۲۳ خرداد ۹۹
مدت زمان: ۱۵ ساعت (بصورت ۳ ساعت در ۵ هفته)

مدرس کارگاه:
 • دکتر مجید یوسفی لویه
 • باسابقه ۳۷ ساله در تدریس و مشاوره و
 • بیش از ۱۵ هزار ساعت مشاوره و
 • زبان درمائی بصورت آنلاین از خارج کشور
 • رئیس هیئت مدیره مرکز خدمات روانشناختی و مشاوره آرمش سن

تلفن تماس جهت ثبت نام: ۰۹۹۱۷۶۳۶۸۴۴ خانم قاسمی
ساعات تماس: شنبه تا چهارشنبه (به غیر از روزهای تعطیل) از ساعت ۹ صبح لغایت ۱۳

- برگزاری کارگاه آنلاین راهگشای زندگی در ایام شیوع کرونا با مهارت‌های حل مساله

کارگاه آنلاین راهگشای زندگی در ایام شیوع کرونا با مهارت‌های حل مساله

ویژه کارکنان دانشگاه الزهرا (س)

مدرس: دکتر مهمان نوازان
 زمان: سه شنبه ۷ مرداد ۹۹ ساعت ۹ تا ۱۱

لینک برگزاری کارگاه آنلاین:
vclass1.alzahra.ac.ir/markazemoshavereh

شماره تماس جهت ثبت نام: ۰۹۰۲۶۰۹۵۶۶۳

- پوشش من ماسک می‌زنم



- اجرای مجازی طرح خدا قوت به دانشجویان در ایام امتحانات نیمسال جاری



- برگزاری کارگاه آنلاین شادی و نشاط در ایام شیوع کرونا



- تقدیر مدیر کل دفتر مشوره و سلامت وزارت علوم از مشارکت فعال دانشگاه الزهراء در پویش خدا قوت دانشجو



- تقدیر معاون وزیر و رئیس سازمان امور دانشجویان وزارت عتف از مرکز مشاوره دانشگاه الزهراء (س)



نشست صمیمانه کارکنان مرکز مشاوره دانشجویی با معاونت دانشجویی و تقدیر از همکاران مرکز مشاوره دانشجویی



- معرفی مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه الزهرا به عنوان مرکز مشاوره فعال کشوری در سال ۹۸



- برگزاری چالش خلق لبخند توسط کانون همیاران سلامت روان و مرکز مشاوره دانشجویی



- آنلاین کتابخوانی، کتاب هنر عشق ورزیدن



- برگزاری دوره های آنلاین بهداشت روان ویژه دانشجویان در پاییز

دوره های آنلاین بهداشت روان
پاییز ۱۳۹۹

دانشجویان و علاقمندان می توانند برای شرکت در دوره های آموزشی رایگان به آدرس زیر مراجعه نمایند.
<https://net.u.ac.ir/course/view.php?id=211>

۶۶ روز پیاپی ۶۶ موضوع مختلف ۲۳ استاد ممتاز

دکتر سید محمد لایق نوری	دکتر شرف همایون نولیان	دکتر سعیده هادی
دکتر میردانه سلطان نادی	دکتر سعید میری	دکتر حسین اکبرزاده
دکتر بنفشه مهاجرین	دکتر سمانه ناطقیان	دکتر مهدیه بزرگری
دکتر مونا چرامی	دکتر مریم ساجدیلو	دکتر مریم صالحیان
دکتر سروش خوشنما	دکتر سیمه شاهمادی	دکتر محسن پهلوان
		دکتر علیرضا چیلاری

- آغاز طرح پایش سلامت جسم و روان سال ۹۹ ویژه کلیه دانشجویان



- برگزاری کارگاه آنلاین چگونه پیچ هیجانمان را تنظیم کنیم

- روز جهانی پیشگیری از خودکشی



- برگزاری نشست تخصصی آنلاین در حوزه پیشگیری از خودکشی ویژه روانشناسان مرکز مشاوره و اعضای مرکزی کانون همیاران سلامت روان دانشگاه الزهرا(س)



- برگزاری جلسه هماهنگی با کلینیک تخصصی دانشگاه به منظور بررسی درخواست های پزشکی مطرح شده در کمیسیون موارد خاص



- برگزاری جلسه شورای مدیران حوزه دانشجویی



- تهیه و نشر کلیپ روانشناختی با موضوع مهارت نه گفتن



۲۴ ثانیه نمایش
۱۸:۰۰ / ۱۷:۳۳

مهارت نه گفتن

- برگزاری جلسه هماهنگی و تدوین فرآیند تایید مدارک پزشکی دانشجویان، کارکنان و اعضای هیئت علمی



- برگزاری وبینار شناخت خصوصیات جنس مکمل قبل از ازدواج
- خدمات مشاوره ازدواج و خانواده



- وبینار الفبای نیک زیستی



- وبینار مهارت های پیشگیری از اعتیاد



- وبینار پرسش و پاسخ در حوزه سلامت روان



- وبینار تجربه تغییر از مدرسه به دانشگاه و اصول موفقیت تحصیلی

وبینار
تجربه تغییر
از مدرسه به دانشگاه
و اصول موفقیت تحصیلی

مدرس: سرکار خانم سهیلی
 زمان سه شنبه ۹۹/۷/۲۲ ساعت ۱۰ تا ۱۲
 #پرویش_دانشجوی_سلامت_روان_برای_همه

لینک برگزاری وبینار:
<https://webinar.alzahra.ac.ir/markazemoshavereh/>
 شماره تماس جهت ثبت نام: ۰۹۰۳۶۰۹۵۶۶۳

- وبینار تاب آوری در دوران کرونا

وبینار
تاب آوری در دوران
کرونا

مدرس: خانم دکتر شیرازی
 زمان یکشنبه ۹۹/۷/۲۷ ساعت ۱۳ تا ۱۵
 #پرویش_دانشجوی_سلامت_روان_برای_همه

لینک برگزاری وبینار:
<https://webinar.alzahra.ac.ir/markazemoshavereh/>
 شماره تماس جهت ثبت نام: ۰۹۰۳۶۰۹۵۶۶۳

- برگزاری وبینار آرامش با مهارت قاطعیت

آرامش با مهارت
قاطعیت

مدرس:
 دکتر اشرف مهران نوازان
 تاریخ و زمان برگزاری:
 سه شنبه ۱۵ مهر
 ساعت ۱۸ الی ۱۹
 کلید ثبت نام: ۹۹-۶

لینک ثبت نام:
<https://net.ut.ac.ir/course/view.php?id=211>

فهرست مطالب

- معرفی سبک های پاسخ دهی در روابط بین فردی
- ویژگی های شناختی، رفتاری، هیجانی و زیان بدن هریک از سبک ها
- جرات مندی و قاطعیت
- جرات مندی چه چیزی نیست
- مشکلات ناشی از عدم جرات مندی
- موانع جرات مندی
- پرورش جرات مندی
- انواع پیام های من
- بن و یانگ
- موقعیت های مستلزم عدم جرات مندی
- تکنیک ها



- برگزاری کارگاه مهارت پیشگیری از اعتیاد



- برگزاری کارگاه تجربه تغییر از مدرسه به دانشگاه



- برگزاری نشست تخصصی سلامت روان در دوران شیوع کرونا



برگزاری کارگاه تاب آوری در دوران شیوع کرونا



- برگزاری وبینار پرسش و پاسخ باز در حوزه سلامت روان



- برگزاری وبینار گذر از شرایط استرس زا



برگزاری وینار راهبردهای موفقیت تحصیلی

اولین دوره آموزشی تربیت مربی پیشگیری از ایدز با رویکرد نوین آموزشی برگزار شد



- برگزاری وینار مهارت تنظیم هیجان



- برگزاری وینار آمادگی برای امتحانات آنلاین و مدیریت اضطراب امتحان



- برگزاری مسابقه خاطرات خنده دار زندگی دانشجویی به مناسبت روز دانشجو



- برگزاری وبینار زندگی شاد در دوران قرنطینه



- دور همی مجازی در آخرین یلدای قرن



- وبینار های بهداشت روان ویژه دانشجویان دانشگاههای سراسر کشور زمستان ۹۹

- برگزاری وبینار مواجهه با سوگ در دوران کرونا



- برگزاری وبینار تاب آوری در شرایط کرونا ویژه خادمایان رضوی



- ارتقای کیفیت آموزشی از طریق تجربیات کمیسیون موارد خاص بهمن ماه ۱۳۹۹



- برگزاری وبینار مهارت های برقراری ارتباط موثر



- کسب مقام دوم توسط کانون همیاران سلامت روان مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه الزهراء(س)



- تقدیر رئیس دانشگاه از معاون دانشجویی برای کسب مقام دوم توسط کانون همیاران سلامت