بسم الله الرحمن الرحیم

 گزارش : کارگاه آموزشی تاب آوری زنان

معاونت فرهنگی و اجتماعی با هماهنگی

"به مناسبت میلاد حضرت فاطمه زهرا (س) هفته زن و روز مادر"

مدرس : سرکار خانم دکتر لیلا طالب زاده مدیر گروه روانشناسی

زمان: شنبه 9 بهمن ماه 1400 ساعت 12:15 الی 14

آدرس لینک:

Ac5.birjand.ac.ir/farhangimeeting

تعداد : نفر

**گزارش: (خلاصه گزارش برای خبر)**

کارگاه فرهنگی آموزشی تاب آوری تاب آوری زنان، "به مناسبت میلاد حضرت فاطمه زهرا (س) هفته زن و روز مادر" ساعت 12:15 صبح روز شنبه 9/11/1400 توسط معاونت فرهنگی و اجتماعی با هماهنگی مدیریت برنامه، بودجه و تحول اداری به صورت مجازی برگزار شد.

مدرس کارگاه سرکار خانم دکتر طالب زاده مدیر گروه روانشناسی دانشگاه در خصوص واکنش های متفاوت انسان ها در مقابل مشکلات و مسائل نکاتی بیان داشتند و ضرورت پیش بینی در امور و سپس جستجوی راهکار به موقع و مناسب و عملکرد بر اساس بررسی های صحیح و منطقی را لازم دانستند.

وی افزود ویژگی های افراد تاب آور شامل 1- احساس ارزشمندی2- مهارت د رحل مسئله3- بهره مندی از مهارت های اجتماعی 4- امید واری و مثبت اندیشی 5- همدلی، می باشد و این که راهبردهای مسئله مدار در برابر راهبردهای احساس مدار یا هیجانی از اهمیت و ارزش بیشتری برخوردارند.

دوازده مورد از موضوعات برای بالا بردن تاب آوری ذکر شد شامل: 1- بالا بردن معنویت شخصی 2- هدف دار و معنا دار زندگی کردن 3- انتعطاف پذیری نسبت به تغییرات 4- توسعه ارتباطات عاطفی و اجتماعی 5- حفظ شوخ طبعی در شرایط سخت و پذیرش شوخی دیگران 6- خوشبین بودن 7- مراقبت از سلامتی 8- عزت نفس و کنار آمدن با استرس 9- کسب مهارت موثر در مواجهه با مشکلات 10- عبرت از تجارت خود 11- پویا و فعال بودن 12- مشخص کردن اهداف واقع بینانه برای زندگی.

 و در پایان کارگاه، روش های ارتقای تاب آوری در زمان شیوع ویروس کرونا بیان گردید.

**پوستر:**

