



دانشگاه خوارزمی
معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره و خدمات روانشناختی

گزارش کارگاههای مرکز مشاوره (به همراه عکس)

آذر ۱۳۹۵

کارگاه آنچه جوانان باید درباره عشق و ازدواج بدانند

مدرس: محمد مهدی ذاکری

تاریخ: ۱۳۹۵/۰۸/۲۴

احتراما به استحضار می‌رساند جلسه نخست کارگاه تحت عنوان " آنچه جوانان باید درباره عشق و ازدواج بدانند " با حضور ۱۹ نفر از دانشجویان دانشگاه خوارزمی از ساعت ۱۲:۳۰ الی ۱۴:۰۰ در سالن مرکز مشاوره و روانشناسی دانشگاه خوارزمی - کرج برگزار گردید.

سرفصل‌های ارائه شده در این کارگاه به شرح زیر می‌باشند:



۱. تعریف ارتباط و مهارت‌های ارتباطی

۲. ویژگی‌های ارتباط و ارتباط موثر

۳. ارتباط ناموثر چیست

۴. دلایل نیاز به برقراری ارتباط

۵. اهمیت ارتباطات اثربخش

۶. پیامدهای فقدان مهارت‌های ارتباطی

۷. مراحل برقراری ارتباط موثر

الف. تعیین قصد و هدف از برقراری ارتباط

ب. آشنی، شناخت و اصلاح خود:

ج. ایجاد زمینه ارتباط موثر

۸. تسهیل کننده‌های ارتباط

۹. عوامل بازدارنده ارتباط

۱۰. انواع مهارت‌های ارتباطی

الف. مهارت‌های انتقال پیام

✓ کلامی

✓ غیر کلامی

ب. مهارت‌های دریافت پیام

✓ گوش دادن

✓ مشاهده کردن

✓ پاسخ دادن

۱۱. اجزاء ارتباط کلامی (گفتاری)

الف. محتوی کلام (موضوع گفتگو)

ب. عناصر فرازبانی

۱۲. فرآیند بیان کلامی

✓ شروع

✓ ادامه

✓ خاتمه

کارگاه مدیریت خشم

مدرس: الیاس اکبری تاریخ: ۱۳۹۵/۰۹/۱۳

جلسه سوم کارگاه مدیریت خشم روز شنبه ۱۳ آذر با حضور ۹ نفر از دانشجویان از ساعت ۱۲:۳۰ الی ۱۳:۴۵ در سالن مرکز مشاوره و روانشناسی دانشگاه خوارزمی کرج برگزار گردید.

سرفصل ارائه شده در این کارگاه به شرح زیر می باشند:

۱- راهبردهای فوری یا کوتاه مدت کنترل خشم از جمله تکنیک ترک موقعیت ، توقف فکر ، تمرین تنفس و ورزش های آرام سازی.

۲- راهبردهای پیشگیرانه یا بلند مدت کنترل خشم از جمله ، مدل A-B-C-D یا تغییر باورهای غیر منطقی ، مدل تعارض و مدل حل مسأله .

۳- بایدها و نبایدهای کنترل خشم.



کارگاه آنچه جوانان درباره عشق و ازدواج باید بدانند.

تعداد حاضرین: ۷ نفر

مدرس: خانم سارا مرادی

تاریخ: سه شنبه ۹۵/۹/۱۶

از آنجا که حاضرین در این جلسه کاملاً متفاوت از جلسات قبلی بودند، روال صحبت‌ها به نوعی از ابتدای مفهوم عشق و اهداف ازدواج و سپس ملاک‌های مدنظر برای ازدواج و تفاوت ازدواج‌های سنتی و غیرسنتی بود. محوریت بحث روی تفاوت‌های ازدواج‌های نسل قبل و نسل کنونی و نقاط قوت و ضعف هر یک بود؛ حضور مادر یکی از دانشجویان در ادامه روند این بحث و ارائه تجربیات شخصی به غنی‌تر شدن بحث کمک کرد. در میانه جلسه دانشجویان دکتري جدیدی وارد شدند و چون تجربه زندگی زناشویی را داشتند، از این تجربیات زیسته به محوروشن تری صحبت کردند. سوال و پاسخ‌های مختلفی صورت گرفت، روابط شخصی مطرح و مورد بررسی قرار گرفتند.



کارگاه مدیریت زمان

الیاس اکبری

تاریخ: ۱۳۹۵/۰۹/۲۰

جلسه نخست کارگاه مدیریت زمان روز شنبه مورخه ۱۳۹۵/۰۹/۲۰ با حضور تعدادی از دانشجویان دانشگاه خوارزمی از ساعت ۱۲:۳۰ الی ۱۳:۴۵ در سالن مرکز مشاوره و روانشناسی دانشگاه خوارزمی - کرج برگزار گردید.

سرفصل‌های ارائه شده در این کارگاه به شرح زیر می‌باشند:

۱. شفاف‌سازی اهمیت زمان در گروه دانشجویان.
۲. آشنایی با اسطوره‌هایی درباره زمان.
۳. تعریف مدیریت زمان و مؤلفه‌های کلیدی آن.
۴. بررسی دلایل ناتوانی در برنامه‌ریزی زمان.
۵. بررسی دلایل اهمال‌کاری و ارائه راه‌حلی برای حذف آن.
۶. بررسی و ارائه تکلیف مربوط به شناخت ارزش‌های زندگی.
۷. تعیین، ارزیابی، تعهد و اجرای اهداف انتخاب شده.
۸. آشنایی دانشجویان با ویژگی‌های اهداف انتخاب شده.
۹. آشنایی دانشجویان با حیطه‌های مختلف اهداف زندگی.

ضمناً جلسه دوم کارگاه مدیریت زمان روز شنبه مورخه ۹۵/۱۰/۴ با محوریت نحوه زمان‌بندی، مقابله با اهمال‌کاری، تهیه برنامه هفتگی، شناسایی سارقین زمان و توصیه‌هایی جهت رعایت برنامه ارائه خواهد شد.



آموزش پیش از ازدواج

تاریخ: ۹۵/۹/۲۱ مدرس: محمد خالقی

دومین جلسه کارگاه آموزش پیش از ازدواج در تاریخ ۲۱/۹/۹۵ با حضور ۶ نفر از دانشجویان از ساعت ۱۲:۳۰ تا ۱۳:۳۰ در مرکز مشاوره دانشگاه برگزار شد. در ابتدای این جلسه مروری بر مباحث جلسه گذشته انجام شده و در ادامه انواع تصورات و باورهای ناکارآمدی که افراد و یا والدین در ارتباط با امر ازدواج دارند و موجب تصمیمات احساسی و نامناسبی در مورد ازدواج می شود ارائه شد. در ادامه نیز پرسش و پاسخ پرداخته شد.



کارگاه چرا خشم؟ چرا اضطراب؟ چرا افسردگی؟

یکشنبه: ۹۵/ ۹/ ۲۱ مدرس: خانم اعظم رنجبر

این کارگاه در روزیکشنبه مورخ ۹۵/۹/۲۱ روز یکشنبه از ساعت ۱۹:۳۰-۲۱ در سالن اندیشه خوابگاه ۱۴ با تعداد ۵ نفر از دانشجویان برگزار گردید سرفصل کارگاه به شرح ذیل می باشد :

۱. اصول مهارت های زندگی

۲. تعریف خشم و تفاوت بین خشم، عصبانیت و پرخاشگری.

۳. شناسایی عوامل ایجاد خشم

۳. گام های مدیریت خشم

کارگاه آنچه جوانان باید درباره عشق و ازدواج بدانند

تاریخ: ۱۳۹۵/۰۹/۲۲

مدرس: محمد مهدی ذاکری

جلسه سوم کارگاه تحت عنوان " آنچه جوانان باید درباره عشق و ازدواج بدانند " با حضور ۷ نفر از دانشجویان دانشگاه خوارزمی از ساعت ۱۲:۳۰ الی ۱۴:۰۰ در سالن مرکز مشاوره و روانشناسی دانشگاه خوارزمی - کرج برگزار گردید.

سرفصل‌های ارائه شده در این کارگاه به شرح زیر می‌باشند:

۱. فرآیند آشنایی قبل از ازدواج

۲. نکات مهم در آشنایی

۳. عوامل ارتباطی تاثیرگذار در فرآیند آشنایی

۴. اجزای روابط آشنایی قبل از ازدواج

۵. موانع ارتباطی در فرآیند آشنایی

۶. عوامل تسهیل کننده در فرآیند آشنایی

۷. کلیدهای برقراری ارتباط موثر در فرآیند آشنایی

۸. سبک‌های گفتاری در فرآیند آشنایی

✓ امری

✓ مودبانه

✓ درخواستی - سئوالی

✓ سئوالی

✓ غیر مستقیم

۹. تفاوت در گفتگو بین زنان و مردان

۱۰. ایجاد زمینه‌های ارتباطی برای آشنایی

