

به نام خدا

موضوع وینار : استرس و راه های مقابله با آن

تعداد نفرات شرکت کننده : 80 نفر تاریخ: 99/9/23

گروه هدف : اولیای دانش آموزان پایه دهم نام مدرس : سرکار خانم فرشته محلوچی

اهم مطالبی که توسط مدرس بصورت پاورپوینت ارائه و تشریح گردید :

- 1- تعریف استرس 2- انواع فشارهای روانی 3- تفاوت اضطراب و استرس 4- علل استرس
 - 5- علائم و نشانه های استرس ، شامل : تغییرات فیزیکی و جسمانی ، تغییرات رفتاری ، تغییرات حیجانی ، تغییرات شناختی
 - 6- رابطه دانش آموز با فشار روانی 7- روش های مقابله با استرس : الف - هیجان مدار ب - مسئله مدار
 - 8- روش های هیجان مدار سالم و نا سالم 9- بین روش مسئله مدار 10- خود کارآمدی و خود تنظیمی و نقش آن در کاهش استرس
- در پایان بصورت پرسش و پاسخ جلسه خاتمه یافت.

مهرکار خانم فرشته محلوچی

موضوع وینار: مهارت مقابله با استرس در ایام امتحانات

مباحث و اختارات

- ۱- کارشناس ارشد مشاوره و برنامه ریزی تحصیلی
- ۲- سی سال سابقه درخشان در زمینه مشاوره ای تحصیلی و سازشی در مدارس تیزهوشان و مدارس خاص نواحی مختلف آموزش و پرورش
- ۳- مدرس آموزش خانواده در اداره کل آموزش و پرورش

یکشنبه ۲۳ آذر ۱۳۹۹ / ساعت شروع ۱۶ عصر

جلسه آموزش خانواده در فضای مجازی (اسکای روم) برگزار می گردد.

دبیرستان استعدادهای درخشان فرزاتگان امین (نادریان) دوره دوم