

مهارت مدیریت استرس با تکنیک ذهن آگاهی

مقدمه

استرس در این برهه تاریخ، به عنوان یک چالش جدی شناخته شده است. این استرس نه تنها بر سلامت روانی و جسمی تأثیرگذار است، بلکه به طور مستقیم بر کیفیت زندگی، روابط بین فردی و طول عمر نیز تأثیر می‌گذارد.

در این راستا، شناسایی و اجرای راهکارهایی برای کاهش استرس و ارتقای سلامت، به عنوان یک ضرورت در زندگی کاری و خانوادگی مطرح می‌شود. یکی از رویکردهای نوین و اثبات شده در این زمینه، آموزش ذهن آگاهی است. ذهن آگاهی به عنوان یک تمرین ذهنی و شناختی، به افراد کمک می‌کند تا به طور آگاهانه و بدون قضاوت، بر تجربیات لحظه حال تمرکز کنند. این تمرکز آگاهانه، منجر به افزایش آگاهی از افکار، احساسات و بدن می‌شود و در نتیجه، به افراد کمک می‌کند تا به طور مؤثرتری با استرس و چالش‌های زندگی روزمره مقابله کنند.

هدف از برگزاری این کارگاه، توانمندسازی افراد با آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر تمرینات مراقبه در جهت کنترل استرس‌های حاد و مزمن برای ارتقاء سلامت افراد جامعه می‌باشد.

هدف کلی کارگاه

آموزش تکنیک عملی ذهن آگاهی مبتنی بر مدیتیشن (مراقبه) برای یادگیری مهارت مدیریت استرس

اهداف اختصاصی کارگاه

پس از پایان این کارگاه شرکت کنندگان قادر خواهند بود:

- مفاهیم کلیدی ذهن آگاهی مانند توجه آگاهانه، پذیرش و عدم قضاوت را تعریف و توضیح دهند.
- انواع مختلف افکار و احساسات خود را تشخیص داده و الگوهای فکری خود را تحلیل کنند.
- مهارت‌های مشاهده بدون قضاوت، تمرکز بر لحظه حال و بازگشت به نقطه تمرکز را توسعه خواهند داد.
- تکنیک‌های ذهن آگاهی را در موقعیت‌های مختلف شغلی و شخصی خود به کار گیرند.
- سطح استرس و اضطراب خود را کاهش داده و واکنش‌های هیجانی خود را بهتر مدیریت کنند.
- به شناخت عمیق‌تری از احساسات خود دست یافته و با فراساخت عواطف را مدیریت کنند.
- توانایی همدلی با خود و دیگران را افزایش داده و روابط بین فردی خود را بهبود بخشند.
- مراقبه روزانه را برای ارتقاء سلامت و افزایش آرامش انجام خواهند داد.

مخاطبان کارگاه

- کارشناسان امور بانوان سازمان های دولتی و غیر دولتی
- مراقبین سلامت مدارس
- اعضا هیات علمی
- کارکنان
- دانشجویان

محتوا و سرفصل های کارگاه

- آشنایی با عوامل استرس زا
- تاثیر استرس بر سلامت جسمی و روانی
- ارتباط استرس با بیماری ها
- معرفی ذهن آگاهی و اهمیت آن در زندگی انسان
- تمرینات اولیه ذهن آگاهی
- بررسی چالش های رایج در شروع تمرین ذهن آگاهی و راهکارهای مقابله با آنها
- تمرین مراقبه

روش های آموزشی

- سخنرانی: ارائه مطالب تئوریک به صورت ساده و قابل فهم
- تمرین های عملی: اجرای تمرینات ذهن آگاهی به صورت گروهی و انفرادی
- پرسش و پاسخ: ایجاد فضایی برای تعامل بین مدرس و شرکت کنندگان
- استفاده از وسایل کمک آموزشی: استفاده از پاورپوینت، ویدئوهای آموزشی، تابلو و مازیک

ارزیابی کارگاه

- تکمیل پرسشنامه های ارزیابی قبل و بعد از کارگاه
- جمع آوری بازخوردهای شرکت کنندگان در مورد مفید بودن کارگاه

• هزینه و نحوه ی ثبت نام

- **برگزاری کارگاه منوط به حد نصاب رسیدن تعداد شرکت کنندگان است، لذا شرکت در کارگاه را به دوستان خود توصیه کنید.**
- شرکت در کارگاه نیاز به ثبت نام از قبل است، لطفا اطلاعات خود (نام و نام خانوادگی، رشته و مقطع تحصیلی، محل کار یا تحصیل، شهر، کد ملی و شماره همراه، آدرس ایمیل) را جهت ثبت نام در کارگاه به آدرس ایمیل

conference.womenshealth@gmail.com ارسال بفرمایید، لطفا در قسمت موضوع ایمیل بنویسید:

ثبت نام کارگاه ذهن آگاهی

• هزینه برای دانشجویان ۵۰ هزار تومان و غیر دانشجویان ۱۰۰ هزار تومان، قابل پرداخت در محل

مدرس: دکتر طیبہ رخشانی پزشک متخصص آموزش و ارتقا سلامت ، دانشیار گروه بهداشت عمومی