

وزارت علوم، تحقیقات و فناوری



مؤسسه پژوهش و برنامه ریزی آموزش عالی

کارگاه های مرتبط با سلامت روحی و روانی دانشگاهیان در دوره کرونا

مؤسسه پژوهش و برنامه ریزی آموزش عالی

واحد دانش افزایی و کارگاه های موسسه

دوره تابستان ۱۴۰۰

مقدمه

واحد دانش افزایی و کارگاه های موسسه با درک مسئولیت اجتماعی خود در راستای انتشار و انتقال دانش مفید و اثربخش در میان نقش آفرینان و ذینفعان آموزش عالی طی سال های گذشته فعالیت های آموزش تخصصی زیادی را در دانشگاه به صورت حضوری و مجازی به اجرا درآورده است. بطوریکه در چند سال گذشته بیش از ۱۴۰ دوره آموزش تخصصی در موضوعات مختلف حوزه آموزش عالی و برای طیف وسیعی از مخاطبان مختلف اعم از مدیران، اعضای هیات علمی، دانشجویان و کارشناسان محترم دانشگاه ها برگزار شده است و ارزیابی های صورت گرفته نشان دهنده اثربخشی و اثرگذاری مثبت این برنامه ها در برنامه ریزی و مدیریت علمی دانشگاه های کشور بوده است.

با توجه به شیوع ویروس کرونا مسائل و مشکلات روحی و روانی متعددی در مسیر زندگی کاری و شخصی کنشگران دانشگاهی اعم از دانشجویان، اعضای هیات علمی، کارکنان دانشگاه و خانواده های آنها قرار گرفته است. توانمندسازی این افراد برای مقابله با موج گرفتاری های ناشی از زندگی در دوره کرونا به منظور افزایش ظرفیت تاب آوری در شرایط جدید و نیز کمک به رشد، توسعه و اثربخشی آنان در فرایند فعالیت های علمی و خانوادگی، نشانگر ایفای مسئولیت اجتماعی دانشگاه ها در این برهه حساس خواهد بود.

در این خصوص، مؤسسه پژوهش و برنامه ریزی آموزش عالی با عنایت به درخواست و نیاز فوری دانشگاه ها و در راستای مأموریت ذاتی خود و ایفای نقش مسئولیت اجتماعی خود در این خصوص و با جلب همکاری تعدادی از بهترین مدرسان حوزه مشاوره و روان شناسی که همگی از اعضای با سابقه هیئت علمی در دانشگاه های برتر کشور هستند، آمادگی خود را برای برگزاری کارگاه هایی با موضوع سلامت روحی و روانی دانشگاهیان در دوره کرونا به صورت اختصاصی برای دانشگاه ها، مؤسسات آموزش عالی و مؤسسات پژوهشی اعلام می نماید.

عناوین کارگاه ها به شرح زیر است:

۱. انطباق با شرایط سخت زندگی و رشد شخصی
۲. مدیریت هیجانات و احساسات دانشجویان در شرایط کرونا
۳. مدیریت، کنترل و تنظیم هیجانات و احساسات ویژه اساتید در شرایط کرونایی
۴. مدیریت استرس در شرایط کرونایی
۵. مصاحبه تشخیصی اختلالات روانشناختی در شرایط پاندمی کروناویروس
۶. ارتقاء نشاط دانشجویی
۷. خانواده با نشاط در دوران کرونا
۸. کرونا و سلامت روان
۹. ذهن آگاهی و افزایش بازدهی کاری
۱۰. شاد زیستن با وجود مشکلات کرونایی
۱۱. آموزش کنترل افکار منفی (ویژه بحران کرونا)
۱۲. مقابله با استرس
۱۳. فهم دو طرفه و ارتباط موثر در آموزش مجازی
۱۴. شناخت، تغییر و اصلاح شاخص های (صوری و محتوایی) سبک زندگی
۱۵. مدیریت روابط زوجین در شرایط کرونا
۱۶. مهارت های روانشناختی مدیریت زمان

۱۷. مهارت های ارتباط موثر

۱۸. مهارت های مدیریت استرس

۱۹. مدیریت مسایل کودکان پیش از دبستان در دوران کرونا

برای اطلاع از جزئیات کامل شامل اهداف، محور های مورد بحث، مخاطبان، مدرسان و طول دوره ها به فهرست پیوست مراجعه نمایید. دانشگاه ها می توانند با برنامه ریزی و تعیین کارگاه های مورد نیاز و ثبت نام از مخاطبان، لیستی از کارگاه های منتخب خود را در قالب دوره فشرده برای مخاطبان خاص شامل موارد زیر تنظیم و با هماهنگی واحد کارگاه ها و دانش افزایی مؤسسه در یک دوره زمانی فشرده اجرا نمایند.

مخاطبان خاص دوره ها:

(۱) اعضای هیات علمی و خانواده های آنان؛

(۲) دانشجویان و خانواده های آنان؛

(۳) کارکنان دانشگاه و خانواده های آنان؛

در پایان تمام دوره ها گواهینامه معتبر از سوی مؤسسه برای شرکت کنندگان فعال در هر کارگاه صادر خواهد شد.

هزینه اجرای دوره ها:

کارگاه‌های تخصصی سلامت روحی و روانی دانشگاهیان در دوره کرونا
مؤسسه پژوهش و برنامه ریزی آموزش عالی - دوره تابستانی ۱۴۰۰ (به صورت مجازی)



- کارگاه‌های ۴ تا ۴ ساعت: ۴۰ میلیون ریال
- کارگاه‌های ۵-۶ ساعت: ۴۵ میلیون ریال
- کارگاه‌های ۷-۸ ساعت: ۵۰ میلیون ریال

تعهداتی که به عهده دانشگاه یا مؤسسه متقاضی کارگاه ها می‌باشد:

- عقد قرار داد با مؤسسه؛
 - تامین زیرساخت مجازی برای برگزاری کارگاه. (امکان استفاده از زیرساخت پیشنهادی مؤسسه نیز با شرایط مقتضی وجود دارد)؛
 - پرداخت هزینه اجرای کارگاه.
- وب سایت کارگاه های مؤسسه:**

www.workshop.irphe.ac.ir

بدینوسیله آقای محمدحسین یوسفزاده کارشناس امور کارگاه‌ها و دانش افزایی این مؤسسه به شماره تماس ۰۹۱۹۴۰۸۶۱۲۳ و آدرس ایمیل mh.yousefzadeh6789@gmail.com برای هماهنگی‌های لازم به حضور معرفی می شود.

کارگاه‌های تخصصی سلامت روحی و روانی دانشگاهیان در دوره کرونا

مؤسسه پژوهش و برنامه ریزی آموزش عالی - دوره تابستانی ۱۴۰۰ (به صورت مجازی)

عناوین کارگاه‌های تخصصی مرتبط با سلامت روحی و روانی دانشگاهیان در دوره کرونا

ردیف	عنوان کارگاه	اهداف کارگاه	محورهای مورد بحث در کارگاه	مخاطبان کارگاه	طول دوره	نام استاد یا اساتید مجری کارگاه
۱.	انطباق با شرایط سخت زندگی و رشد شخصی	<ul style="list-style-type: none"> - خودمراقبتی در شرایط سخت زندگی - افزایش تاب آوری خانواده در برابر مشکلات - مهارت‌های مقابله ای زوجین در مواجهه با مشکلات 	<ul style="list-style-type: none"> - تعاملات سیستمی - در رابطه زوجین - روش های بهبود و استحکام رابطه با خویشان، میان زوجین و خانواده 	اساتید دانشجویان کارکنان خانواده های دانشجویان و کارکنان و اساتید	۸ جلسه هر جلسه دو ساعت (نظری و عملی همراه با مشاوره گروهی)	دکتر سمیه کاظمیان، استادیار دانشگاه علامه طباطبائی
۲.	مدیریت هیجانات و احساسات دانشجویان در شرایط کرونا	افزایش دانش و توانمندی مخاطبین در مدیریت هیجانات در شرایط کرونا	تعریف هیجانات ویژگی های روانی و هیجانی متاثر از بروز کرونا تعریف هوش هیجانی ارائه راهکارهای کنترل هیجان در شرایط کرونا	اساتید/ مدیران/ دانشجویان/ کارکنان دانشگاه	۸ ساعت (۵ ساعت نظری+۳ ساعت عملی)	دکتر کامران شیوندی چلیچه، استادیار دانشگاه علامه طباطبائی
۳.	مدیریت، کنترل و تنظیم هیجانات و احساسات ویژه اساتید در شرایط کرونایی	<ul style="list-style-type: none"> • افزایش دانش و توانمندی مخاطبین در کنترل و تنظیم هیجانات و احساسات در شرایط کرونا 	تعریف هیجانات و احساسات متاثر از بروز کرونا تعریف هوش هیجانی - ارائه راهکارهای کنترل هیجان در شرایط کرونا	اساتید/ مدیران/ دانشجویان/ کارکنان دانشگاه	۸ ساعت (۵ ساعت نظری+۳ ساعت عملی)	دکتر کامران شیوندی چلیچه، استادیار دانشگاه علامه طباطبائی

کارگاه‌های تخصصی سلامت روحی و روانی دانشگاهیان در دوره کرونا

مؤسسه پژوهش و برنامه ریزی آموزش عالی - دوره تابستانی ۱۴۰۰ (به صورت مجازی)

۴.	مدیریت استرس در شرایط کرونایی	افزایش دانش و مدیریت مخاطبین در کنترل استرس ناشی از شرایط کرونا	تعریف استرس تشریح شرایط ویژه روانی متاثر از شرایط کرونا روشهای کنترل استرس - روشهای کاهش استرس	اساتید/ مدیران/ دانشجویان/ کارکنان دانشگاه	۸ ساعت (۵) ساعت نظری+۳ ساعت عملی)	دکتر کامران شیوندی، چلیچه، استادیار دانشگاه علامه طباطبائی
۵.	مصاحبه تشخیصی اختلالات روانشناختی در شرایط پاندمی کروناویروس	افزایش دانش و توانمندی مخاطبین در اجرای مصاحبه تشخیصی اختلالات روانشناختی با توجه به شرایط پاندمی کروناویروس	معرفی اختلالات روانشناختی اصول مصاحبه روانشناختی تشریح شرایط روانشناختی متاثر از پاندمی کروناویروس ملاحظات و تفاوت‌های مصاحبه تشخیصی در شرایط کرونا ویروس نسبت به شرایط عادی	اساتید/ مدیران/ دانشجویان/ کارکنان دانشگاه	۸ ساعت (۵) ساعت نظری+۳ ساعت عملی)	دکتر کامران شیوندی، چلیچه، استادیار دانشگاه علامه طباطبائی
۶.	ارتقاء نشاط دانشجویی	۱.کسب نگرش واقع بینانه و سلامت محور به شرایط ۲.افزایش مسئولیت شهروندی و اجتماعی در دوره کرونا ۳.تقویت امید و نشاط دانشجویی ۴.تقویت انعطاف پذیری در زندگی دانشجویی ۵.مدیریت تنش و استرس	راهنمایی ارتقای امیدواری و شادکامی لزوم انعطاف پذیری در هزاره سوم دانشجو و سهم گذاری اجتماعی - کاهش استرس و اضطراب های غیرمنطقی زندگی دانشجویی	- دانشجویان مقاطع مختلف	۳ جلسه ۲ ساعته (مجموع ۶ ساعت)	دکتر جواد خدادادی، استادیار دانشگاه علامه طباطبائی

کارگاه‌های تخصصی سلامت روحی و روانی دانشگاهیان در دوره کرونا

مؤسسه پژوهش و برنامه ریزی آموزش عالی - دوره تابستانی ۱۴۰۰ (به صورت مجازی)

۷.	خانواده با نشاط در دوران کرونا	۱. کسب نگرش واقع بینانه و سلامت محور به شرایط ۲. افزایش انسجام و سازگاری خانواده ۳. کاهش و مدیریت اختلاف ها و ناسازگاری های مرتبط ۴. تقویت ظرفیت شادکامی و لذت بردن در خانواده	کاهش استرس و اضطراب های غیرمنطقی راهبردهای ارتقای شادکامی و خشنودی در خانواده راهبردهای مقابله با افسردگی و کلافگی در دوره کرونا - مرزهای روشن و صحیح بین اعضای خانواده و تماس های برون خانواده	والدین و اعضای خانواده دانشجویان	۳ جلسه ۲ ساعته (مجموع ۶ ساعت)	دکتر جواد خدادادی، استادیار دانشگاه علامه طباطبائی
۸.	کرونا و سلامت روان	اثر کرونا بر شرایط زندگی و روابط اجتماعی، شغلی و زوجی افراد		خانواده ها و کارکنان	۴ تا ۸ ساعت	دکتر محمد رضا پیرمرادی، استادیار دانشگاه علوم پزشکی ایران
۹.	ذهن آگاهی و افزایش بازدهی کاری	- افزایش تمرکز - بودن در زمان حال • - دستیابی به مهارت پذیرش خود و دیگران	- آشنایی با ابعاد خود - خود ارزیابی صحیح (خود حقیقی، خود کاذب) - شناخت احساسات خود درونی - شروط ذهن آگاهی - تکنیک های مدیتیشن و مراقبه	اساتید کارمندان دانشجویان	۴ جلسه (۴۰ دقیقه آموزش ۲۰ دقیقه تمرین) + ۱ جلسه پرسش و پاسخ	دکتر عاطفه حیرت، استادیار دانشگاه اصفهان
۱۰.	شاد زیستن با وجود مشکلات کرونایی	- مثبت اندیشی - پذیرش مشکلات و افزایش سازگاری با شرایط • - افزایش رضایت درونی	- آشنایی با علل و موانع شاد زیستن - ویژگی های انسان های شاد - شاد زیستن با مشکلات و سختی ها - شادی معنوی - تکنیک های هنر شاد زیستن	اساتید کارمندان دانشجویان	۴ جلسه (۴۰ دقیقه آموزش ۲۰ دقیقه تمرین) + ۱ جلسه پرسش و پاسخ	دکتر عاطفه حیرت، استادیار دانشگاه اصفهان

کارگاه‌های تخصصی سلامت روحی و روانی دانشگاهیان در دوره کرونا

مؤسسه پژوهش و برنامه ریزی آموزش عالی - دوره تابستانی ۱۴۰۰ (به صورت مجازی)

۱۱. آموزش کنترل افکار منفی (ویژه بحران کرونا)	شناسایی افکار منفی و تاثیر گذار افزایش انرژی مثبت • پیشگیری از افسردگی و اضطراب	- آشنایی با سه سطح شناخت طرحواره (باورهای هسته ای)، فرض ها (باورهای واسطه ای)، و افکار (تصورات خودآیند) - آشنایی با مدل ABCD - تکنیک های رفتاری و شناختی	اساتید کارمندان دانشجویان	۴ جلسه (۴۰ دقیقه آموزش ۲۰ دقیقه تمرین) + ۱ جلسه پرسش و پاسخ	دکتر عاطفه حیرت، استادیار دانشگاه اصفهان
۱۲. مقابله با استرس	- کاهش تنش های ذهنی - مثبت اندیشی - افزایش قدرت حل مساله • - افزایش آرامش درونی	- آشنایی با مفهوم استرس، علل و پیامدها - آشنایی با کنترل درونی و بیرونی - روش مقابله هیجان مدار و روش مقابله مساله مدار - تکنیک های آرامبخشی و مقابله با استرس	اساتید کارمندان دانشجویان	۴ جلسه (۴۰ دقیقه آموزش ۲۰ دقیقه تمرین) + ۱ جلسه پرسش و پاسخ	دکتر عاطفه حیرت، استادیار دانشگاه اصفهان
۱۳. فهم دو طرفه و ارتباط موثر در آموزش مجازی	ویژه دانشجویان: - ارتباط موفق با استاد و سایر دانشجویان در آموزش مجازی - اقتضائات ارتباط در فضای مجازی با اساتید و دانشجویان در گروه های مجازی ویژه اساتید: - استفاده از مهارت های غیر کلامی جهت درک مطلب - جلب حداکثری حضور فیزیکی و ذهنی دانشجویان در کلاسهای بر خط	- آشنایی با اجزای ارتباط ارتباط با انواع تیپ های شخصیتی - موانع و تسهیل گر های ارتباط موثر - مخاطب شناسی و فهم طرف مقابل - تکنیک های تمرکز و توجه برگردانی - ارتباط موثر در فضای مجازی	اساتید دانشجویان	۴ جلسه (۴۰ دقیقه آموزش ۲۰ دقیقه تمرین) + ۱ جلسه پرسش و پاسخ	دکتر عاطفه حیرت، استادیار دانشگاه اصفهان

کارگاه‌های تخصصی سلامت روحی و روانی دانشجویان در دوره کرونا

مؤسسه پژوهش و برنامه ریزی آموزش عالی - دوره تابستانی ۱۴۰۰ (به صورت مجازی)

				همدلی و درک نیازهای دانشجویان و تناسب روش های تدریس با توجه به تفاوت های فردی		
۱۴.	شناخت، تغییر و اصلاح شاخص های (صوری و محتوایی) سبک زندگی	۱. شناخت شاخص های سبک زندگی ۲. اصلاح شاخص های صوری مهم سبک زندگی (آشنایی و تمرین شاخص های عبودیت، پیوستگی معاش با معاد، مراقبت ربانی) ۳. اصلاح شاخص های محتوایی سبک زندگی (آشنایی و تمرین شاخص های اعتدال، طیب بودن، زیبایی و جمیل بودن، تحول و نوآوری) • تغییر شاخص های محتوایی سبک زندگی	- چپستی سبک زندگی - اهمیت بحث از سبک زندگی - چرایی اختلاف در سبک زندگی - آسیب شناسی و نقاط قوت سبک زندگی ایرانیان - اصول و شاخص های سبک زندگی - بررسی شاخص های صوری و محتوایی - شناخت و دستیابی به مهارت های محتوایی شامل اصل عبودیت، اصل پیوستگی معاش با معاد و دلالت های آن و اصل مراقبت ربانی در قالب تعاملی با مخاطبان - شناخت و دستیابی به مهارت های صوری شامل اصل اعتدال و میانه روی، اصل پاکیزگی و طیب بودن، اصل زیبایی و جمیل بودن، اصل تحول و نوآوری در قالب تعاملی با مخاطبان	کارشناسان دانشگاه دانشجویان (کارشناسی و تحصیلات تکمیلی) خانواده ها	۸ ساعت	دکتر مریم برهمن، استادیار دانشگاه علامه طباطبائی

کارگاه‌های تخصصی سلامت روحی و روانی دانشگاهیان در دوره کرونا

مؤسسه پژوهش و برنامه ریزی آموزش عالی - دوره تابستانی ۱۴۰۰ (به صورت مجازی)

۱۵.	مدیریت روابط زوجین در شرایط کرونا	- کمک به بهبود روابط عاطفی زوجین - ایجاد فضای امن در روابط خانوادگی - پیشگیری از آسیب در روابط زوجین	- راه‌های اصلاح و تغییر سبک زندگی با توجه به مهارت‌های کسب شده بالا	همه زوجین	۷ جلسه یکساعت و نیمه / ۵ جلسه نظری و دو جلسه عملی	دکتر داود نوده نی، استادیار دانشگاه بقیه الله
۱۶.	مهارت‌های روان شناختی مدیریت زمان	- اصلاح تنبلی روانی و مدیریت استفاده بهینه از اوقات و سارقان زمان	- خودشناسی و مدیریت بر خود - چارت و روش‌های مدیریت زمان	دانشجویان	۱۶ ساعت	دکتر ابراهیم نعیمی، استادیار دانشگاه علامه طباطبائی
۱۷.	مهارت‌های ارتباط موثر	- اصلاح نحوه تعامل با دیگران و بهبود روابط میان فردی	- تفاوت رابطه و تعامل اجزای تعامل - سبک‌های تعاملی	دانشجویان	۸ ساعت	دکتر ابراهیم نعیمی، استادیار دانشگاه علامه طباطبائی
۱۸.	مهارت‌های مدیریت استرس	- پیشگیری و کنترل استرس‌های وارده بر فرد	- منابع تولید کننده استرس - مهارت‌های مقابله کنترل و پیشگیری و...	دانشجویان اساتید کارکنان	۶ ساعت	دکتر ابراهیم نعیمی، استادیار دانشگاه علامه طباطبائی



کارگاه‌های تخصصی سلامت روحی و روانی دانشگاهیان در دوره کرونا

مؤسسه پژوهش و برنامه ریزی آموزش عالی - دوره تابستانی ۱۴۰۰ (به صورت مجازی)

۱۹.	مدیریت مسایل کودکان پیش از دبستان در دوران کرونا	<ul style="list-style-type: none"> - پیشگیری از بروز مشکلات روانشناختی کودکان پیش از دبستان در دوران کرونا - مواجهه درست با نشانگان پیش آمده در فرزندان - 	<ul style="list-style-type: none"> - شناسایی عوامل مخل رشد روانی و جسمانی دوران کرونا - شناسایی عوامل جبران ساز این نشانگان - نحوه عمل و تعامل با کودکان در این دوران 	والدین استاد ، کارکنان، دانشجویان	۲ ساعت	دکتر فهیمه فداکار مشاور و مدرس دانشگاه
-----	---	--	--	---	--------	--