

امور بانوان و خانواده با همکاری اداره آموزش
کارکنان دانشگاه تربیت مدرس برگزار می‌کند:

در روزهای گرم تابستان «باهم حرف بزنیم»

باهدف توانمندسازی و افزون‌سازی
قابلیت‌های تعاملی در فضای کار و خانواده



ویژه عموم دانشگاهیان
همراه با اختصاص امتیاز آموزشی برای کارکنان

به صورت برخط در بستر بیگ بلوباتن:

<https://vclass3.modares.ac.ir/rooms/mip-bni-uri-yia/join>

باهم حرف بزنیم

عنوان	مدرس	زمان
راهکارهای افزایش اعتماد به نفس در کودکان	ثمین بهار	یکشنبه ۱۹ مرداد ۱۴۰۴ ساعت ۱۷
تاب آوری روانی و سازگاری با تغییرات: شیوه‌های مواجهه با ناکامی‌ها	سارینا زاهدی	سه‌شنبه ۲۱ مرداد ۱۴۰۴ ساعت ۱۷
هدف روشن: راهکارهای شناسایی یک هدف مناسب	محیا ابراهیمی	شنبه ۲۵ مرداد ۱۴۰۴ ساعت ۱۷
به فکر خلاص کردن خود از آشفتگی‌ها باشید	مهدی موسویان	چهارشنبه ۲۹ مرداد ۱۴۰۴ ساعت ۱۷
چرا گاهی خودمان، بزرگترین دشمن خودمان هستیم؟	نگار قنبری	شنبه ۸ شهریور ۱۴۰۴ ساعت ۱۷
شناخت بازی‌های روانی در ارتباطات روزمره	محمدصادق محمدی	چهارشنبه ۱۲ شهریور ۱۴۰۴ ساعت ۱۷
یافتن معنایی برای زندگی	تقوا ابراهیمی	شنبه ۱۵ شهریور ۱۴۰۴ ساعت ۱۷
مدیریت اضطراب: گام‌هایی برای آرامش و تاب‌آوری	فاطمه صاحبی	دوشنبه ۱۷ شهریور ۱۴۰۴ ساعت ۱۷