



**برنامه دوره‌های آموزشی و گروه‌های درمانی مرکز مشاوره و توانمندسازی دانشجویان
در نیم سال اول سال تحصیلی ۹۷-۹۶**

کد	ایام هفته	موضوع کارگاه	محل برگزاری	زمان	جلسات	مدرس
۱	شنبه	بله پایدار (مهارت های پیش از ازدواج)	اتاق سمینار ۲	۱۰ تا ۱۲	۸	آقای اشرف
۲		شادمانی درونی	اتاق سمینار ۲	۱۲ تا ۱۴	۸	آقای اشرف
۳		مهارت خودآگاهی	اتاق سمینار ۲	۱۴ تا ۱۶	۸	آقای اشرف
۴		چگونه در جمع بدون اضطراب صحبت کنیم؟	اتاق گروه	۱۲ تا ۱۴	۸	آقای باقری
۵		نا گفته هایی درباره رابطه جنسی (ویژه خانم های متأهل)	اتاق سمینار ۱	۱۲ تا ۱۴	۸	خانم ضیایی
۶	یکشنبه	افزایش توانمندی های مغزی (مدیریت اضطراب)	اتاق سمینار ۲	۸ تا ۱۰	۸	خانم کیوانی پور
۷		چگونه زندگی شاد و با معنی داشته باشیم؟	اتاق سمینار ۲	۱۴ تا ۱۶	۸	آقای پورعباس
۸		مهارت جراتمندی و ابراز وجود	اتاق سمینار ۲	۱۶ تا ۱۸	۸	آقای زنگنه
۹	دوشنبه	غنی سازی روابط زوجین	اتاق سمینار ۲	۸ تا ۱۰	۸	خانم اسودی
۱۰		مهارت کاربایی	اتاق سمینار ۱	۸ تا ۱۰	۶	آقای پورعباس
۱۱		مهارت های پیش از ازدواج	اتاق سمینار ۲	۱۰ تا ۱۲	۸	خانم اسودی
۱۲		مدیریت زمان و مهارت تصمیم گیری	اتاق سمینار ۱	۱۰ تا ۱۲	۸	آقای پورعباس
۱۳		چی بیرسم، چطور بیرسم؟ (مهارت های پیش از ازدواج)	اتاق سمینار ۲	۱۲ تا ۱۴	۸	خانم کردی
۱۴		مدیریت زمان	اتاق سمینار ۱	۱۶ تا ۱۸	۸	خانم کاظم زاده
۱۵	سه شنبه	چگونه درس بخوانیم؟	اتاق سمینار ۱	۱۴ تا ۱۶	۸	خانم ارجی
۱۶		رهایی از وسواس	اتاق گروه	۱۴ تا ۱۶	۸	آقای سردار آبادی
۱۷		شیوه های مقابله با غمگینی و افسردگی	اتاق سمینار ۲	۱۴ تا ۱۶	۸	آقای تهرانچی
۱۸		چگونه در جمع بدون اضطراب صحبت کنیم؟	اتاق سمینار ۲	۱۶ تا ۱۸	۸	آقای باقری
۱۹		آیا این رشته من را در آینده به شغل می رساند؟	اتاق سمینار ۱	۱۶ تا ۱۸	۸	خانم ارجی
۲۰	چهارشنبه	مهارت های زندگی	اتاق سمینار ۲	۸ تا ۱۰	۸	خانم حافظ
۲۱		مهارت های زندگی	اتاق سمینار ۲	۱۶ تا ۱۸	۸	خانم سلیمانی

زمان ثبت نام: از ۹۶/۷/۵ تا ۹۶/۷/۳۰

شروع دوره ها: ۹۶/۸/۱ پایان دوره ها: ۹۶/۹/۳۰

لطفا جهت ثبت نام به مرکز مشاوره، بخش آموزش مراجعه نمائید

آدرس سایت: www.moshaver.um.ac.ir

تلفن: ۳۸۸۰۶۹۲۱