



برنامه کارگاه های آموزشی و گروه های درمانی در نیم سال دوم
سال تحصیلی ۹۶-۹۵ مرکز مشاوره و توانمند سازی دانشجویان

کد	ایام هفته	موضوع کارگاه	محل برگزاری	زمان	جلسات	مدرس
۱	شنبه	خودآگاهی	سمینار ۱	۱۰ تا ۸	۴	خانم خیری
۲		مهارت ارتباط موثر	سمینار ۱	۱۲ تا ۱۰	۴	خانم خیری
۳		ناگفته هایی درباره رابطه جنسی	سمینار ۱	۱۴ تا ۱۲	۸	خانم ضیایی
۴		چگونه در جمع بدون اضطراب صحبت کنیم	گروه	۱۴ تا ۱۲	۸	آقای باقری
۵		افزایش اعتماد به نفس (ویژه دانشجویان دختر- همراه با مصاحبه اولیه)	گروه	۱۶ تا ۱۴	۱۰	خانم غیور کاظمی، خانم علیزاده
۶		روش های ترک سیگار (ویژه دانشجویان پسر) این کارگاه نیاز به ثبت نام ندارد و با هماهنگی حضوری با مدرس برگزار خواهد شد.	خوابگاه فجر ۴ اتاق مشاوره	ساعت ۲۰		آقای سردار آبادی
۷	یکشنبه	غنی سازی روابط زوجین	سمینار ۲	۱۰ تا ۸	۸	خانم اسودی
۸		نیمی آدم، نیمی حوا (مهارت های پیش از ازدواج)	سمینار ۲	۱۲ تا ۱۰	۸	خانم اسودی
۹		حس خوب با تو بودن (روابط زوجی)	گروه	۱۴ تا ۱۲	۸	خانم طاهریان
۱۰		مدیریت زمان	سمینار ۱	۱۶ تا ۱۴	۸	خانم کاظم زاده
۱۱		خلاصه نویسی	سمینار ۱	۱۸ تا ۱۶	۴	خانم کاظم زاده
۱۲		مهارت جراتمندی و ابراز وجود	گروه	۱۸ تا ۱۶	۸	آقای زنگنه
۱۳		آیا راه را درست اومدم؟ (شناسایی علایق، تواناییها و استعداد های تحصیلی- شغلی)	سمینار ۲	۱۸ تا ۱۶	۸	خانم ارجی
۱۴		بهبود کیفیت زندگی	سمینار ۱	۱۶ تا ۱۴	۸	خانم سلیمانی
۱۵	دوشنبه	مدیریت استرس	سمینار ۱	۱۰ تا ۸	۶	خانم مفرد
۱۶		افزایش اعتماد به نفس	سمینار ۲	۱۰ تا ۸	۸	خانم درگاهیان
۱۷		مهارت های کاربایی	سمینار ۱	۱۲ تا ۱۰	۶	آقای پورعباس
۱۸		خلاقیت و کارآفرینی	سمینار ۱	۱۶ تا ۱۴	۸	آقای نوربخش
۱۹		خلاقیت و کارآفرینی	سمینار ۱	۱۸ تا ۱۶	۸	آقای نوربخش
۲۰		مهارت برنامه ریزی و مدیریت تحصیلی	سمینار ۲	۱۸ تا ۱۶	۶	خانم ارجی
۲۱	سه شنبه	در جست و جوی شادمانی	سمینار ۱	۱۲ تا ۱۰	۸	آقای پورعباس
۲۲		باشگاه مغز (فعال سازی توانمندی های مغزی)	سمینار ۲	۱۴ تا ۱۲	۸	خانم کیوانی پور
۲۳		رهایی از وسواس	گروه	۱۶ تا ۱۴	۴	آقای سردار آبادی
۲۴		مدیریت زمان و مهارت تصمیم گیری	سمینار ۱	۱۴ تا ۱۲	۱۰	آقای پورعباس
۲۵		مواجهه با احساس تنهایی	گروه	۱۸ تا ۱۶:۳۰	۶	خانم نجفی
۲۶		آرامش در زندگی	سمینار ۲	۱۶ تا ۱۴	۸	آقای زنگنه
۲۸	چهارشنبه	مدیریت زندگی (مدیریت افکار، هیجانات و روابط)	سمینار ۱	۱۰ تا ۸	۸	خانم مفرد
۲۹		مهارت های زندگی	سمینار ۲	۱۰ تا ۸	۸	خانم حافظ
۳۰		مهارت های زندگی (خودآگاهی، مدیریت استرس)	سمینار ۱	۱۴ تا ۱۲	۶	خانم مشفق
۳۱		چی بیرسم، چطور بیرسم؟ (مهارت های پیش از ازدواج)	سمینار ۲	۱۴ تا ۱۲	۸	خانم کردی
۳۲		بازگشت به زندگی پس از طلاق (ویژه خانم ها- همراه با مصاحبه اولیه)	گروه	۱۴ تا ۱۲	۱۰	خانم مهدوی
۳۳		رهایی از آسیب های شکست عشقی (ویژه خانم ها- همراه با مصاحبه اولیه)	گروه	۱۶ تا ۱۴	۱۰	خانم مهدوی

زمان ثبت نام: ۹۵/۱۰/۲۵ تا شروع دوره ها شروع دوره ها: ۹۵/۱۱/۱۶ تلفن: ۳۸۸۰۶۹۲۵

لطفا جهت ثبت نام به مرکز مشاوره، بخش آموزش مراجعه نمایید.

(آدرس سایت: www.moshaver.um.ac.ir)