



موسسه روانشناسی و علوم تربیتی
دانشگاه تهران

۵۰٪ تخفیف برای
دانشجویان دانشگاه تهران

هیجان چیست؟

- انواع هیجانات اولیه و ثانویه
- شناسایی هیجانات طبیعی و مشکل ساز
- شناسایی نشانه‌های عدم تنظیم هیجانی
- سنجش اضطراب و استرس
- مقابله‌های موثر و غیرموثر در برابر استرس و اضطراب
- تمرین عملی فنون و تکنیک‌های مدیریت استرس و اضطراب

تاریخ: پنجشنبه ۱۴۰۱/۱۰/۲۲

ساعت: ۹ تا ۱۲

مکان: اتاق شورا دانشکده روانشناسی

لطفا جهت کسب
اطلاعات بیشتر و
ثبت نام در کارگاه
تماس بگیرید:
۸۸۲۵۹۳۷۸

۳ ساعت

تنظیم هیجانات

(مدیریت استرس
و اضطراب)

مدرس: دکتر محمدحسن آسایش
(هیئت علمی دانشگاه تهران)

