

گرامیداشت هفته دولت/ برگزاری کارگاه کارگاه آموزشی خودکنترلی و مدیریت خشم در قدس

کارگاه آموزشی "خودکنترلی و مدیریت خشم" با هدف آشنا کردن علاقه مندان در خصوص چگونگی تنظیم هیجانات منفی در زندگی و در محیط پیرامون خود و ... برگزار شد.



به گزارش روابط عمومی اداره ورزش و جوانان شهرستان قدس؛ این کارگاه به همت واحد امور فرهنگی و جوانان اداره ورزش و جوانان با همکاری شبکه بهداشت و درمان شهرستان با حضور حقیقی معاون امور جوانان اداره ورزش با هدف آشنایی شرکت کنندگان با چگونگی تنظیم هیجانات منفی در زندگی و در محیط پیرامون خود، تفاوت بین قاطعیت و پرخاشگری و چگونگی فرآیند مدیریت آن، بالا بردن سطح آگاهی در مورد تفکیک حقایق با توجه به تفاوت های فردی و پیشگیری از بروز آسیب های اجتماعی و ... صورت گرفت.

در این کارگاه آموزشی موضوعاتی از جمله؛ اهمیت کنترل خشم و مدیریت آن، تفاوت بین قاطعیت و پرخاشگری و چگونگی فرآیند مدیریت ارتباط، انواع سبک های رفتاری از جمله آموزش مهارت نه گفتن، مهارت کلامی و غیر کلامی با توجه به ویژگی های افراد دارای این مهارت، راهکارهای مدیریت خشم، اهمیت به هیجانات منفی و کنترل آن، تفاوت بین قاطعیت و پرخاشگری و چگونگی فرآیند مدیریت خشم و ... اشاره شد.

/انتهای پیام/

