

یکشنبه 12 بهمن 1404 - 10:21

برگزاری کارگاه آموزشی مدیریت استرس در راستای افزایش تاب آوری ویژه دانش آموزان

کارگاه آموزشی مدیریت استرس با هدف ارتقای مهارت تاب آوری در دانش آموزان در مدرسه استاد شهریاری شهرستان قدس، برگزار شد.

به گزارش روابط عمومی شبکه بهداشت و درمان شهرستان قدس،در تاریخ 8 بهمن ماه 1404 ،کارگاه آموزشی مدیریت استرس با هدف ارتقای مهارت تاب آوری در دانش آموزان در مدرسه استاد شهریاری شهرستان قدس، برگزار شد.در این کارگاه که توسط کارشناس سلامت روان مرکز بهداشت حضرت علی اصغر(ع) برگزار گردید به مباحثی از جمله: آشنایی با مفهوم تاب آوری ، تعریف فشار روانی و استرس، علائم آن و راهکارهای عملی تنظیم و مدیریت این هیجان پرداخته شد. در پایان به چالش ها و سوالات دانش آموزان در این باره پاسخ داده شد./انتها



پیام/