

فجر ۱۴۰۴ / برگزاری 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 ... در باشگاه ورزشی افق مهر 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، افقی نائب رئیس هیئت آمادگی جسمانی، 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.

/انتهای پیام/