



برگزاری کارگاه تخصصی «خودکنترلی و مدیریت خشم» در هفته دفاع مقدس

به مناسبت هفته دفاع مقدس، اداره ورزش و جوانان با هدف ارتقای سلامت روان و توانمندسازی فردی، کارگاه آموزشی «خودکنترلی و مدیریت خشم و استرس» را با حضور معاون امور جوانان برگزار کرد.

به گزارش روابط عمومی اداره ورزش و جوانان شهرستان قدس؛ در این دوره آموزشی که با هدف ارائه راهکارهای عملی برای مواجهه با تنش های عصبی و مدیریت هیجانات برگزار شد، پریا زرافشان، کارشناس ارشد روانشناسی و کارشناس حقوقی (دبیر سمن سازندگان فردای روشن)، به ارائه مباحث تخصصی و تمرین های کاربردی پرداختند.

این کارگاه با حضور حقیقی معاون امور جوانان اداره ورزش و جوانان برگزار و در آن به بررسی علل بروز خشم، استرس و روش های جایگزین برای کنترل رفتارهای تکانشی پرداخته شد.

برگزاری چنین برنامه هایی در هفته دفاع مقدس، یادآور اهمیت خودسازی، انضباط فردی و آمادگی روانی در مسیر خدمت به میهن است.

/انتهای پیام/