

چهار شنبه 13 آبان 1405 - 08:22

برگزاری کارگاه آموزشی «کنترل خشم» در باشگاه‌های منتخب شهرستان به مناسبت هفته تربیت بدنی

به مناسبت هفته ملی تربیت بدنی و با هدف ارتقای سلامت روان و افزایش سطح آگاهی ورزشکاران و مربیان، اداره ورزش و جوانان شهرستان با همکاری باشگاه‌های فعال منطقه، کارگاه آموزشی «مهارت‌های کنترل خشم و مدیریت هیجانات» را برگزار کرد.

به گزارش روابط عمومی اداره ورزش و جوانان شهرستان قدس؛ این کارگاه که با حضور لیلا حقیقی معاون امور بانوان اداره، تعدادی از مربیان، ورزشکاران و والدین برگزار شد، با هدف ترویج فرهنگ ورزش سالم و جلوگیری از رفتارهای پرخاشگرانه در محیط های ورزشی طراحی شده است.

در این دوره کارشناسان متخصص به بررسی ریشه های خشم، راهکارهای کنترل آن در حین تمرینات ورزشی و اهمیت آرامش روانی در بهبود عملکرد جسمانی پرداختند.

رئیس اداره ورزش ضمن تأکید بر اهمیت سلامت روان در کنار سلامت جسم، اعلام کردند که برگزاری چنین برنامه های آموزشی و روان شناختی در قالب رویدادهای مختلف، از اولویت های این مدیریت در راستای توسعه فرهنگ ورزش اصولی در سطح شهرستان است.

/انتهای پیام/