

## برنامه آموزش گروهی روانشناسان در شش ماهه اول سال ۹۹

| ماه      | هفته       | تاریخ    | موضوع  |
|----------|------------|----------|--|
|          | هفته سوم   | ۹۹/۰۱/۲۵ | آموزش شادبودن و شاد زیستن  |
|          | هفته چهارم | ۹۹/۰۱/۳۱ | آموزش مهارتهای خود مراقبتهای   |
| اردیبهشت | هفته اول   | ۹۹/۰۲/۰۷ | آموزش بهداشت خواب و خوراک  |
|          | هفته دوم   | ۹۹/۰۲/۱۴ | آموزش مهارت کنترل خشم  |
|          | هفته سوم   | ۹۹/۰۲/۲۱ | آموزش مهارت خود آگاهی و همدلی  |
| خرداد    | هفته اول   | ۹۹/۰۳/۰۶ | آموزش مهارت نه گفتن  |
|          | هفته دوم   | ۹۹/۰۳/۱۳ | آموزش مهارت حل مسئله و تصمیم گیری                                      |
|          | هفته سوم   | ۹۹/۰۳/۲۱ | آموزش تصویر سازی ذهنی و تلقین مثبت                                     |
| تیر      | هفته اول   | ۹۹/۰۴/۰۴ | مهارت مدیریت افکار خود کار منفی  |
|          | هفته دوم   | ۹۹/۰۴/۱۶ | آموزش مهارت مدیریت استرس   |
|          | هفته سوم   | ۹۹/۰۴/۲۵ | آموزش مهارت ابراز وجود و وابستگی به مواد مخدر و سیگار(بخش گلشن و بهار) |
| مرداد    | هفته اول   | ۹۹/۰۵/۰۶ | آموزش مهارت ارتباط بین فردی  |
|          | هفته دوم   | ۹۹/۰۵/۱۵ | تکنیک ها و روش های آرامسازی عضلانی جهت کاهش اضطراب                     |
|          | هفته سوم   | ۹۹/۰۵/۲۶ | آموزش تکنیکهای ذهن آگاهی بر سلامت عمومی                                |
| شهریور   | هفته اول   | ۹۹/۰۶/۱۰ | آموزش مهارتهای زندگی و اصول سبک زندگی سالم                             |
|          | هفته دوم   | ۹۹/۰۶/۱۹ | آموزش مهارتهای افزایش عزت نفس و خود کارآمدی                            |
|          | هفته سوم   | ۹۹/۰۶/۲۶ | آموزش برنامه ریزی و هدف گذاری  |

مسئول نظارت بر درمان

مسئول پاراکلینیک

مسئول آموزش سلامت