

نام دوره:

روش های مقابله با استرس

توضیح

بیشتر والدین دنیای کودک را دنیایی پر از شور و نشاط و بدون هرگونه استرس و نگرانی می‌دانند و از آنجا که خودشان از فرزندانشان محافظت و مراقبت کرده و نیازهایشان را تامین می‌کنند، خیلی به عوامل استرس‌زا توجه ندارند. این روزها استرس یکی از پرکاربردترین واژه‌های زندگی همه‌ی ما شده است. استرس کاری، استرس در روابط خانوادگی و هزار و یک استرس دیگر که بی‌رحمانه ابعاد مختلف زندگی ما را احاطه کرده‌اند. در این میان استرس در کودکان و نوجوانان مقوله‌ای به شدت حساس و مهم است. بر اساس نظرسنجی و پژوهشی که در سال ۲۰۱۴ در ایالت متحده آمریکا صورت گرفت، انجمن روان‌شناسی آمریکا اعلام کرد استرس در نوجوانان بیش از بزرگسالان رواج دارد. چنین خبری زنگ هشدار جدی برای والدین است. استرس در تمام رده‌های سنی از جمله نوجوانی عجیب و دور از ذهن نیست اما به شدت نیاز به بررسی و رسیدگی دارد. در واقع زمانی که اوضاع هنوز چندان وخیم نشده باید آن را جدی گرفت و درمان کرد. دلایل استرس در کودک و نوجوانان متنوع و گوناگون است و اگر والدین برای رفع آن کمی صبر و حوصله به خرج بدهند، مشکل به سادگی از بین خواهد رفت.

مخاطبان

والدین

سرفصل های آموزشی

به طور خلاصه موارد زیر در این دوره بیان می‌شوند:

۱	استرس چیست
۲	مراحل ایجاد استرس
۳	علائم استرس چیست
۴	بیماریهای ناشی از استرس
۵	تجزیه و تحلیل دلایل استرس
۶	شیوه های اصولی برای مدیریت استرس
۷	اندازه گیری استرس
۸	راه های مقابله با استرس
۹	تعادل درون

- ✓ شروع کلاس ها از ساعت ۹ صبح و پایان کلاس ساعت ۱۲ می باشد.
- ✓ محل برگزاری کلاسها متعاقبا اعلام می شود.
- ✓ یک روز قبل از شروع دوره هماهنگی های لازم با شما انجام خواهد گرفت.
- ✓ جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۰۲۱۶۶۰۵۴۹۵۸ تماس حاصل فرمایید.