

## بسمه تعالی

در روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۱۹ : کارگاه آموزشی (من و استرس هام ،مدیریت استرس) برای دانشجویان خوابگاه دانشگاه الزهرا (سلام...علیها) به همت مرکز مشاوره و سبک زندگی توسط سرکار خانم بخشی برگزار شد.

جلسه چهارم کارگاه «مهارت های زندگی» دانشجویان ، حدود ۱۰ نفر حاضر بودند. در ابتدا مدرس کارگاه، از شرکت کنندگان خواست تا خود را معرفی کنند تا آشنایی اولیه صورت بگیرد. در بخش اول کارگاه، به توضیح استرس چیست، استرس مثبت و منفی و عوامل ایجاد استرس پرداخته شد. هر یک از دانشجویان به بیان عواملی که موجب استرس در آن ها میشود، پرداختند و بحث جمعی صورت گرفت.

سپس تکنیک های مدیریت استرس بیان شد و هر تکنیک به صورت گروهی تمرین شد.

در پایان نیز، مدت زمانی به پرسش و پاسخ با دانشجویان و دریافت نظرات و انتقادات آن ها در خصوص کارگاه اختصاص داده شد.