



مهارت‌های مقابله با استرس و فشارهای روانی

مشخصات کارگاه

اهداف کارگاه:

الف) افزایش آگاهی از استرس و علائم جسمی - روانی آن در ورزشکاران (آشنایی با ماهیت و انواع استرس، بینش و فواید مثبت اضطراب در ورزشکاران)

ب) افزایش توانایی در مدیریت احساسات و افکار آزاردهنده در ورزشکاران

ج) افزایش توانمندی‌های انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و تقویت تاب‌آوری (برای مقابله بهتر با چالش‌های زندگی)

د) آموزش مهارت‌های مقابله‌ای مؤثر و کارآمد (ارائه تکنیک‌های کاربردی با رویکرد پذیرش و تعهد (ACT) نظیر ذهن‌پذیرنده، رهایی از فشارهای روانی، تجسم ذهنی، ذهن‌آگاهی، تکنیک‌های تنفسی و مدیریت عملکرد)

مدت زمان کارگاه: ۴ ساعت تاریخ و ساعت برگزاری: چهارشنبه ۱۶ آبان ۱۴۰۳ - از ساعت ۰۸:۰۰ الی ۱۲:۰۰

نحوه ارائه: حضوری غیر حضوری نوع آموزش: کوتاه مدت میان مدت

جامعه هدف آموزش تخصصی: ورزشکاران رشته‌های مختلف ورزشی

منابع: کتاب کنترل فشار روانی (۱۴۰۱)، نویسنده: جرال‌داس گرینبرگ، ترجمه: سیامک خداحیم‌ی و همکاران، انتشارات رشد

مبلغ ثبت‌نام: ۳/۵۰۰/۰۰۰ ریال آخرین مهلت ثبت‌نام: سه شنبه ۱۵ آبان ۱۴۰۳ - ساعت ۰۸:۰۰

شماره شبا جهت واریز وجه: ۶۷۳۹۴۹۲۸۸۶ IR۹۱۰۱۲۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰ نزد بانک ملت شعبه دولت بنام کمیته ملی المپیک

شماره حساب جهت واریز وجه: ۶۷۳۹۴۹۲۸۸۶ نزد بانک ملت شعبه دولت بنام کمیته ملی المپیک

محل برگزاری: تهران، خیابان ولیعصر، ابتدای بزرگراه هاشمی رفسنجانی (نیایش)، خیابان ستول شمالی، ورودی غربی مجموعه ورزشی انقلاب، انتهای خیابان هشتم

ارزشیابی: دارد ندارد گواهی‌نامه: دارد ندارد

**** توجه ****

- ۱- تنها کانال اطلاع رسانی به شرکت کنندگان، وبسایت آکادمی ملی المپیک می باشد. لذا لازم است جهت اطلاع از هر گونه تغییر در برنامه، مرتباً به وبسایت آکادمی ملی المپیک مراجعه نمایید.
- ۲- جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۲۶۲۱۶۱۹۵ مرکز آموزش و شماره ۲۶۲۱۶۱۹۱ مرکز روانشناسی تماس حاصل نمایید.

سرفصل ها، زمان بندی و مدرس:

مشخصات مدرس		سرفصل مطالب و مدت زمان	
تخصص	نام و نام خانوادگی	مدت زمان	عنوان
روانشناسی	محمدحسین سربی	۱ ساعت	استرس و فشارهای روانی
		۱ ساعت	مدیریت احساسات منفی
		۱ ساعت	توانمندسازی انعطاف پذیری
		۱ ساعت	مهارت های مقابله ای مؤثر