

## گزارش فعالیت ها و اقدامات صورت گرفته مرکز مشاوره دانشکده پردیس بین الملل یزد

### \*طراحی بروشورها و پمفلت های روانشناسی:

- ۱- اضطراب امتحان (آذر ۹۶)
- ۲- اعتیاد(نه به ریتالین) (بهمن ۹۶)
- ۳- شناخت و درمان افسردگی (بهار ۱۴۰۰)
- ۴- روشهای خودمراقبتی بهمن (آبان ۹۶)
- ۵- روش های صحیح مطالعه (بهمن ۹۶)
- ۶- دوست من مراقب خودت باش (آبان ۹۶)
- ۷- راه های افزایش بهزیستی روانی (مهر ۱۴۰۰)
- ۸- بهداشت روان (مهر ۹۹)
- ۹- نکاتی در باب سازگاری باهم اتاقی ها (دی ماه ۹۶)
- ۱۰- اهمالکاری (بهمن ۹۶)
- ۱۱- تاب آوری (مهر ۱۴۰۰)
- ۱۲- نه به خشونت علیه زنان (آذر ۱۴۰۰)
- ۱۳-تنظیم هیجان (بهمن ۱۴۰۰)
- ۱۴-مهارت جرات مندی (بهمن ۱۴۰۰)
- ۱۵-مهارت تصمیم گیری (بهمن ۱۴۰۰)
- ۱۶-پیامدهای مصرف الکل در جوانان (بهمن ۱۴۰۰)
- ۱۷- تهیه فلش کارت به مناسبت فرارسیدن فصل امتحانات ( ۲۲دی ماه )
- ۱۸- تهیه بروشور مهارت های زندگی با موضوع خودآگاهی و همدلی ( ۱۴۰۰)
- ۱۹- تهیه پیام های روانشناسی آذر (۱۴۰۰)

## \* برگزاری مسابقات کتابخوانی

۱- در مسیر عاشقی ویژه دانشجویان (به صورت مجازی) به مناسبت هفته سلامت روان در تاریخ ۹۹/۷/۲۲

۲- برگزاری مسابقه کتابخوانی با موضوع احساس ارزشمندی ۹۹/۷/۲۵

## \* تهیه پرونده های سلامت روان برای کلیه دانشجویان جدیدالورود

### \* پایش روانشناختی دانشجویان جدیدالورود

با استفاده از آزمون های GHQ و BDI (افسردگی بک)، تفسیر تست ها و شناسایی دانشجویان در معرض خطر و انجام اقدامات

آموزشی و درمانی به دانشجویان محترم

### \* اجرای تست های روانشناختی

تست های روانشناسی اضطراب بک ، افسردگی بک ، MMPI مورد نیاز برای دانشجویان دارای مشکلات آموزشی (افت تحصیلی و مشروطی) و نیز دانشجویانی که خود برای مشکلات روانشناختی به مرکز مشاوره مراجعه کرده بودند.

تمام دانشجویانی که افت تحصیلی یا مشروطی داشتند پرسشنامه های علت افت تحصیلی و پیگیری افت تحصیلی و تست های مورد نیاز را انجام دادند.

\* تهیه و تنظیم پرونده های روانشناختی برای دانشجویان افت تحصیلی (فرم مصاحبه، پرسشنامه ها، کارنامه آموزشی، خلاصه اقدامات صورت گرفته، نامه های دعوت به مشاوره، فرم انصراف از مشاوره و...)

\* پیگیری دانشجویان دارای افت تحصیلی و مشروطی و انجام اقدامات مشاوره ای و آموزشی به آنها

اقدامات لازم جهت پیگیری دانشجویان مشروطی و افت تحصیلی (افت معدل به میزان دو نمره) صورت گرفت . کلیه دانشجویان مشروطی و افت تحصیلی به صورت تلفنی، پیگیری از طریق آموزش و ارسال نامه کتبی به مشاوره دعوت شدند، که از این تعداد ۹۲ دانشجو با پیگیری های صورت گرفته برای بررسی بیشتر به مرکز مشاوره مراجعه و وضعیت آنها در چندین نوبت پیگیری و اقدامات لازم صورت گرفته است.

مابقی مراجعه نداشته اند یا پاسخگو نبودند.

\* وارد کردن اطلاعات مشاوره ای دانشجویان در سامانه سلامت روان سیناسا

## \*تهیه لیست کتب مفید و مورد نیاز روانشناختی برای مرکز مشاوره و معرفی و تحویل به دانشجویان

### \*برگزاری کارگاه های روانشناختی

\*به منظور آموزش روش های صحیح مطالعه و انگیزه بخشی به دانشجویان عزیز در تاریخ های ۲/۳، ۲/۱۷، ۲/۲۴ کارگاه هایی با موضوعات سخت کوشی و تاب آوری تحصیلی، حافظه و تمرکز حواس و روش های مطالعه و مدیریت روابط عاطفی برگزار شد.

\*در تاریخ ۱۴۰۰/۶/۲۲ و بینار خودکشی و راه های پیشگیری از آن با حضور سرکارخانم دکتر صادقیه برگزار شد.

\*در تاریخ ۱۴۰۰/۸/۱۱ و بینار تاب آوری با حضور سرکار خانم دکتر صادقیه برگزار شد.

\*در تاریخ ۱۴۰۰/۱۲/۱ و بینار پیامدهای مصرف الکل در جوانان با حضور سرکار خانم دکتر صادقیه برگزار شد.

\*برگزاری کارگاه آموزش روش های مطالعه و انگیزه بخشی، حافظه و تمرکز حواس و روش های مطالعه به دانشجویان در تاریخ ۹۸/۲/۳

\*برگزاری کارگاه با موضوع سخت کوشی و تاب آوری تحصیلی در تاریخ ۹۸/۲/۱۷

\*مدیریت روابط عاطفی ویژه دانشجویان ۹۸/۲/۲۴

\*برگزاری کارگاه تاثیر مهارت های هوشی اخلاقی در بهره وری کارکنان، مهارت همدلی ویژه پرسنل در تاریخ ۹۸/۹/۱۷ و ۹۸/۹/۲۴

\*تاثیر مهارت های ارتباطی همسران ویژه پرسنل در تاریخ ۹۸/۱۰/۱ و ۹۸/۱۰/۸

\*تاثیر رفتار صحیح با فرزند( ویژه نوجوانان )ویژه پرسنل

\*بیان خواسته ها در خانواده ویژه پرسنل در تاریخ ۹۸/۹/۲۶ و ۹۸/۹/۲۹

\*پارادایم موفقیت ، تاثیر نگرش مثبت در موفقیت های فردی و شغلی ویژه پرسنل در تاریخ ۹۸/۸/۱۹ و ۹۸/۸/۲۲

\*تاثیر مهارت های سواد رسانه ای در تاریخ ۹۷/۷/۱۴ الی ۹۷/۷/۱۷

\*اخلاق فردی اداری اجتماعی

\*اقدامات درمانی با رویکرد CBT و Schema Therapy برای دانشجویان دارای اختلال

با استفاده از رویکرد CBT و طرحواره درمانی اقدامات درمانی لازم برای دانشجویان دارای اختلال (افسردگی، اضطراب، مشکل در روابط بین فردی و ... صورت گرفت.

**\* همکاری با مرکز مشاوره جهت اجرای پایش سراسری و پرکردن پرسشنامه های سلامت روان**

**\* به مناسبت هفته سلامت روان مرکز مشاوره پردیس بین الملل، برنامه هایی را به منظور آگاه سازی دانشجویان نسبت به مقوله سلامت روان، برگزار نمود. این برنامه در غرفه اجرا شد و نتایج حاصل شده از هر بخش به شرح ذیل می باشد:**

**\*ارایه بروشور و پمفلت های روانشناسی به دانشجویان عزیز**

**\*ارایه کتابچه هایی در زمینه شناخت افسردگی و هوش هیجانی به دانشجویان عزیز**

**\*برگزاری مسابقه دارت و اهدای جایزه به نفرات برتر**

**\*تابلو مدیریت افکار با استفاده از روش نوشتن هیجانات : در این بخش از ایستگاه دانشجویان افکار و هیجانات منفی خود را روی کاغذ های زرد نوشته و آنها را در پایین داخل سطل ریخته و افکار و هیجانات**

**مثبت خود را روی برگه های سبز نوشتند و روی تابلو نصب کردند. این امر به مدیریت افکار برای حفظ افکار مثبت و حذف افکار منفی از ذهن کمک بسیاری میکند.**

**\*یک فنجان سلامتی**

**در این بخش از ایستگاه دمنوش بابونه و گل گاوزبان که در دسته ی دمنوش های آرامش بخش قرار دارد برای دانشجویان سرو شد**

**\*بازدید ریاست محترم دانشکده پردیس جناب آقای دکتر شیخها و معاون محترم اداری مالی دانشکده جناب آقای رضایی از غرفه**

**\*اجرای تست های روانشناختی " اضطراب، افسردگی و استرس**

**گزارش تصویری غرفه سلامت روان**



