



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه

برنامه کارگاه های بهداشت روانی مرکز مشاوره دانشگاه تهران ویژه دانشجویان

پاییز ۱۳۹۷

ردیف	روز	تاریخ	ساعت	عنوان
۱	شنبه	۹۷/۰۷/۲۸	۱۴ الی ۱۸	تیپ های ۹ گانه شخصیت (اینیگرام)
۲	یکشنبه	۹۷/۰۷/۲۹	۱۴ الی ۱۸	ذهن آگاهی (Mindfulness)
۳	دوشنبه	۹۷/۰۷/۳۰	۱۴ الی ۱۸	کاش قبل از ازدواج میدانستم!
۴	سه شنبه	۹۷/۰۸/۰۱	۱۴ الی ۱۸	تحلیل رفتار متقابل مقدماتی
۵	چهارشنبه	۹۷/۰۸/۰۲	۱۴ الی ۱۸	مهارت های ارتباطی
۶	شنبه	۹۷/۰۸/۰۵	۱۴ الی ۱۸	چگونه با استفاده از اینیگرام با خانواده ام ارتباط موثر برقرار کنم؟
۷	یکشنبه	۹۷/۰۸/۰۶	۰۹ الی ۱۳	مهارت های پیش از ازدواج
۸	یکشنبه	۹۷/۰۸/۰۶	۱۴ الی ۱۸	موفقیت یا شکست عاطفی
۹	دوشنبه	۹۷/۰۸/۰۷	۱۴ الی ۱۸	مدل ارتباطی DISC
۱۰	چهارشنبه	۹۷/۰۸/۰۹	۱۴ الی ۱۸	مهارت خودآگاهی
۱۱	شنبه	۹۷/۰۸/۱۲	۱۴ الی ۱۸	چگونه یک ارتباط سالم برقرار کنم؟ (نشانه های ارتباط موفق چیست؟)
۱۲	یکشنبه	۹۷/۰۸/۱۳	۱۴ الی ۱۸	رفتار جراتمندانانه / قاطعیت
۱۳	سه شنبه	۹۷/۰۸/۱۵	۱۴ الی ۱۸	فن بیان

ردیف	روز	تاریخ	ساعت	عنوان
۱۴	شنبه	۹۷/۰۸/۱۹	۱۴ الی ۱۸	اینیاگرام و انتخاب مسیر تحصیلی و شغلی
۱۵	یکشنبه	۹۷/۰۸/۲۰	۱۴ الی ۱۸	زبان بدن
۱۶	دوشنبه	۹۷/۰۸/۲۱	۱۴ الی ۱۸	رهایی از زندان ذهن
۱۷	سه شنبه	۹۷/۰۸/۲۲	۱۴ الی ۱۸	عشق و جدایی دو روی یک سکه
۱۸	چهارشنبه	۹۷/۰۸/۲۳	۱۴ الی ۱۸	تحلیل رفتار متقابل مقدماتی
۱۹	شنبه	۹۷/۰۸/۲۶	۱۴ الی ۱۸	مدیریت خشم
۲۰	یکشنبه	۹۷/۰۸/۲۷	۱۴ الی ۱۸	هوش موفقیت (هوش هیجانی)
۲۱	دوشنبه	۹۷/۰۸/۲۸	۱۴ الی ۱۸	شخصیت شما چه رنگیست؟
۲۲	سه شنبه	۹۷/۰۸/۲۹	۱۴ الی ۱۸	شخصیت شناسی زنان بر مبنای آرکی تایپ ها
۲۳	چهارشنبه	۹۷/۰۸/۳۰	۱۴ الی ۱۸	هفت عادت مردمان موثر (عادت اول: کنشگری)
۲۴	دوشنبه	۹۷/۰۹/۰۵	۱۴ الی ۱۸	تکنیک های سخنرانی و ارائه کلاسی
۲۵	سه شنبه	۹۷/۰۹/۰۶	۱۴ الی ۱۸	تحلیل رفتار متقابل تکمیلی
۲۶	سه شنبه	۹۷/۰۹/۰۶	۱۴ الی ۱۸	رشد و افزایش عزت نفس
۲۷	چهارشنبه	۹۷/۰۹/۰۷	۱۴ الی ۱۸	هفت عادت مردمان موثر (عادت دوم: پایان کار را مجسم کنید)
۲۸	شنبه	۹۷/۰۹/۱۰	۱۴ الی ۱۸	حل تعارض
۲۹	یکشنبه	۹۷/۰۹/۱۱	۱۴ الی ۱۸	مهارت های پیش از ازدواج
۳۰	دوشنبه	۹۷/۰۹/۱۲	۱۴ الی ۱۸	ارتباط و ازدواج و رنگ شخصیت
۳۱	سه شنبه	۹۷/۰۹/۱۳	۱۴ الی ۱۸	شخصیت شناسی مردان بر مبنای آرکی تایپ ها
۳۲	چهارشنبه	۹۷/۰۹/۱۴	۱۴ الی ۱۸	هفت عادت مردمان موثر (عادت سوم: اولویت بندی)

ردیف	روز	تاریخ	ساعت	عنوان
۳۳	شنبه	۹۷/۰۹/۱۷	۱۴ الی ۱۸	چگونه استرس امتحانم را کنترل کنم؟
۳۴	یکشنبه	۹۷/۰۹/۱۸	۱۴ الی ۱۸	رزومه نویسی کاری
۳۵	دوشنبه	۹۷/۰۹/۱۹	۱۴ الی ۱۸	قصه عشق
۳۶	سه شنبه	۹۷/۰۹/۲۰	۱۴ الی ۱۸	زبان بدن در سخنرانی
۳۷	چهارشنبه	۹۷/۰۹/۲۱	۱۴ الی ۱۸	تحلیل رفتار متقابل تکمیلی
۳۸	چهارشنبه	۹۷/۰۹/۲۱	۱۴ الی ۱۸	هفت عادت مردمان موثر (عادت چهارم: برنده برنده عمل کنید)
۳۹	شنبه	۹۷/۰۹/۲۴	۱۴ الی ۱۸	MBTI
۴۰	یکشنبه	۹۷/۰۹/۲۵	۱۴ الی ۱۸	اصول و فنون مذاکره تجاری
۴۱	دوشنبه	۹۷/۰۹/۲۶	۱۴ الی ۱۸	کوله بار اضطرابت را زمین بگذار
۴۲	سه شنبه	۹۷/۰۹/۲۷	۱۴ الی ۱۸	خداحافظی با عادات بد رفتاری با NLP
۴۳	چهارشنبه	۹۷/۰۹/۲۸	۱۴ الی ۱۸	هفت عادت مردمان موثر (عادت پنجم: اول درک کن، سپس درک شو)
۴۴	شنبه	۹۷/۱۰/۰۱	۱۴ الی ۱۸	تکنیک های افزایش توجه و تمرکز
۴۵	دوشنبه	۹۷/۱۰/۰۲	۱۴ الی ۱۸	راز شادکامی
۴۶	چهارشنبه	۹۷/۱۰/۰۵	۱۴ الی ۱۸	هفت عادت مردمان موثر (عادت ششم: سینرژی)
۴۷	چهارشنبه	۹۷/۱۰/۱۲	۱۷ الی ۱۸	هفت عادت مردمان موثر (عادت هفتم: اره ات را تیز کن؛ باز آفرینی و شدن)

جهت ثبت نام با شماره های

۰۹۳۶۵۱۹۳۱۶۲ و ۰۲۱-۸۶۰۱۶۸۲۷

تماس حاصل فرمایید.