



معاونت دانشجویی  
مرکز مشاوره دانشگاه هنر



معاونت دانشجویی  
مرکز مشاوره دانشگاه علوم  
انتظامی امین



معاونت دانشجویی  
مرکز مشاوره بهداشت و  
سلامت



دانشگاه صنعتی امیرکبیر  
مرکز مشاوره دانشجویی



معاونت فرهنگی و اجتماعی  
مرکز مشاوره و  
آموزش‌های اجتماعی



دانشگاه صنعتی شریف  
مرکز مشاوره دانشجویی



معاونت دانشجویی  
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری  
دفتر مشاوره و سلامت

# دوره‌های آنلاین بهداشت روان

۶۶ روز پیاپی  
۶۶ موضوع مختلف  
۲۳ استاد ممتاز

ویژه دانشجویان  
پاییز ۱۳۹۹



دانشجویان دانشگاه‌های کشور می‌توانند برای شرکت در **کارگاه‌های آموزشی رایگان** به آدرس زیر مراجعه نمایند.

<https://net.ut.ac.ir/course/view.php?id=211>

خودمراقبتی و دیگر مراقبتی  
مسئولیت فردی و اجتماعی

دکتر مریم صالحیان

دکتر محسن پهلوان

دکتر مهرنوش حمزه‌لوئیان

دکتر سمانه ناطقیان

دکتر مریم حاجیللو

دکتر ربابه نوری

دکتر مهدیه برزگری

دکتر اصغر نوروزی

دکتر سمیراسادات رسولی

دکتر سودابه یوسفی

دکتر بنفشه مهاجرین

دکتر محمد کاظم‌زاده

دکتر حسن اکبرزاده

دکتر سمیه شاه مردی

دکتر علیرضا جیلاردی

دکتر سعیده هادی

دکتر مجید مردی

دکتر مونا چراغی

دکتر معصومه صفری

دکتر فریبا سهیلی

دکتر اشرف مهمان نواز

دکتر سروش خوشنام

دکتر عبدالله سلطانی‌نژاد

برنامه کارگاههای دانشجویی پاییز 1399

دکتر سعیده هادی	چگونه از بحران بگذریم	۱۶الی۱۸	۹۹/۰۷/۰۱	سه شنبه	۱
دکتر سمانه ناطقیان	وقت ازدواجم شده؟	۱۶الی۱۸	۹۹/۰۷/۰۲	چهارشنبه	۲
دکتر سمیرا سادات رسولی	شناخت خصوصیات جنس مکمل قبل از ازدواج	۱۶الی۱۸	۹۹/۰۷/۰۳	پنج شنبه	۳
دکتر محمد کاظم زاده	مقابله علمی با بد رفتاری های روانشناختی (سرزنش_مقایسه)	۱۶الی۱۸	۹۹/۰۷/۰۵	شنبه	۴
دکتر حسن اکبر زاده	غلبه بر نگرانی	۱۶الی۱۸	۹۹/۰۷/۰۶	یک شنبه	۵
دکتر ربابه نوری	مروری بر افسانه های ازدواج	۱۶الی۱۸	۹۹/۰۷/۰۷	دو شنبه	۶
دکتر بنفشه مهاجرین	سبک های دلبستگی و نمود آن در روابط	۱۶الی۱۸	۹۹/۰۷/۰۸	سه شنبه	۷
آقای مجید مردی	خودشیفتگی	۱۶الی۱۸	۹۹/۰۷/۰۹	چهارشنبه	۸
دکتر اصغر نوروزی	چالش های زندگی مشترک	۱۶الی۱۸	۹۹/۰۷/۱۰	پنج شنبه	۹
دکتر محمد کاظم زاده	مدیریت حسادت	۱۶الی۱۸	۹۹/۰۷/۱۲	شنبه	۱۰
آقای مجید مردی	مدل ارتباطی Disc	۱۶الی۱۸	۹۹/۰۷/۱۳	یک شنبه	۱۱
دکتر سودابه یوسفی	مهارت حل مساله	۱۶الی۱۸	۹۹/۰۷/۱۴	دوشنبه	۱۲
دکتر اشرف مهمان نوازان	آرامش با مهارت های قاطعیت	۱۶الی۱۸	۹۹/۰۷/۱۵	سه شنبه	۱۳
دکتر محمد کاظم زاده	چگونه در رودربایستی نمانم	۱۶الی۱۸	۹۹/۰۷/۱۹	شنبه	۱۴
دکتر سعیده هادی	تکنیک های شاد زیستن	۱۶الی۱۸	۹۹/۰۷/۲۰	یک شنبه	۱۵
دکتر ربابه نوری	شناخت هیجان ها	۱۶الی۱۸	۹۹/۰۷/۲۱	دوشنبه	۱۶
دکتر حسن اکبر زاده	باج گیری عاطفی	۱۶الی۱۸	۹۹/۰۷/۲۲	سه شنبه	۱۷
دکتر فریبا سهیلی	گذر از شرایط استرس زا (سرسختی)	۱۶الی۱۸	۹۹/۰۷/۲۴	پنج شنبه	۱۸
دکتر محمد کاظم زاده	راه و رسم عشق ورزی	۱۶الی۱۸	۹۹/۰۷/۲۷	یک شنبه	۱۹
آقای مجید مردی	اعتماد به نفس	۱۶الی۱۸	۹۹/۰۷/۲۸	دوشنبه	۲۰
دکتر محسن پهلوان	وسواس و کمال گرایی	۱۶الی۱۸	۹۹/۰۷/۲۹	سه شنبه	۲۱
دکتر معصومه صفری	ذهن آگاهی	۱۶الی۱۸	۹۹/۰۷/۳۰	چهارشنبه	۲۲
دکتر جیلاردی دماوندی	مدیریت هیجان	۱۶الی۱۸	۹۹/۰۸/۰۱	پنج شنبه	۲۳
دکتر محمد کاظم زاده	مدیریت انتقادهایی که می شنوم	۱۶الی۱۸	۹۹/۰۸/۰۳	شنبه	۲۴
دکتر ربابه نوری	مرزهای ارتباطی	۱۶الی۱۸	۹۹/۰۸/۰۵	دو شنبه	۲۵

دکتر سروش خوشنام	رهایی از تله عادات غیر مفید	۱۸الی۱۶	۹۹/۰۸/۰۶	سه شنبه	۲۶
آقای مجید مردی	هوش هیجانی	۱۸الی۱۶	۹۹/۰۸/۰۷	چهارشنبه	۲۷
سمیرا سادات رسولی	غنی سازی روابط زوجین	۱۸الی۱۶	۹۹/۰۸/۰۸	پنج شنبه	۲۸
دکتر سعیده هادی	پیش شرط های ازدواج موفق	۱۸الی۱۶	۹۹/۰۸/۱۰	شنبه	۲۹
دکتر حسن اکبر زاده	مقابله با اهمالکاری	۱۸الی۱۶	۹۹/۰۸/۱۱	یک شنبه	۳۰
دکتر مریم صالحیان	راهنماهای موثر در تعامل با افراد خودشیفته	۱۸الی۱۶	۹۹/۰۸/۱۴	چهارشنبه	۳۱
دکتر اصغر نوروزی	صبر و تحمل در درد و رنج	۱۸الی۱۶	۹۹/۰۸/۱۵	پنج شنبه	۳۲
دکتر سعیده هادی	نشانه های هشدار در ازدواج	۱۸الی۱۶	۹۹/۰۸/۱۷	شنبه	۳۳
دکتر محمد کاظم زاده	القای شادی	۱۸الی۱۶	۹۹/۰۸/۱۸	یک شنبه	۳۴
آقای مجید مردی	مقابله با کمالگرایی	۱۸الی۱۶	۹۹/۰۸/۱۹	دوشنبه	۳۵
دکتر اصغر نوروزی	خودکنترلی در مسیر تغییر	۱۸الی۱۶	۹۹/۰۸/۲۰	سه شنبه	۳۶
دکتر مونا چراغی	مدیریت بحران پس از خروج از رابطه	۱۸الی۱۶	۹۹/۰۸/۲۱	چهارشنبه	۳۷
دکتر عبدالله سلطانی نژاد	بهزیستی روان شناختی	۱۸الی۱۶	۹۹/۰۸/۲۲	پنج شنبه	۳۸
دکتر محمد کاظم زاده	مقابله با افراد سمی	۱۸الی۱۶	۹۹/۰۸/۲۴	شنبه	۳۹
آقای مجید مردی	تکنیک های افزایش توجه و تمرکز	۱۸الی۱۶	۹۹/۰۸/۲۵	یک شنبه	۴۰
دکتر ربابه نوری	در جستجوی تایید دیگران	۱۸الی۱۶	۹۹/۰۸/۲۶	دوشنبه	۴۱
دکتر حسن اکبر زاده	مشاوره پیش از ازدواج	۱۸الی۱۶	۹۹/۰۸/۲۷	سه شنبه	۴۲
دکتر سمیه شاهرادی	چگونه با همسرم رفتار کنم	۱۸الی۱۶	۹۹/۰۸/۲۸	چهارشنبه	۴۳
دکتر سعیده هادی	ویروس های ارتباطی	۱۸الی۱۶	۹۹/۰۸/۲۹	پنج شنبه	۴۴
دکتر مهدیه برزگری	غلبه بر نگرانی	۱۸الی۱۶	۹۹/۰۹/۰۱	شنبه	۴۵
دکتر محمد کاظم زاده	اصول اصلی شناخت در انتخاب همسر	۱۸الی۱۶	۹۹/۰۹/۰۲	یک شنبه	۴۶
دکتر ربابه نوری	مهارت های حل اختلاف در ارتباط	۱۸الی۱۶	۹۹/۰۹/۰۳	دوشنبه	۴۷
دکتر حسن اکبر زاده	فرآیند درست شکل گیری روابط عاطفی	۱۸الی۱۶	۹۹/۰۹/۰۴	سه شنبه	۴۸
دکتر سعیده هادی	مدیریت روابط عاطفی	۱۸الی۱۶	۹۹/۰۹/۰۵	چهارشنبه	۴۹
دکتر اصغر نوروزی	سپاسگذاری(چطور سپاسگذار باشم)	۱۸الی۱۶	۹۹/۰۹/۰۸	شنبه	۵۰

آقای مجید مردی	من و دنیای درونم	۱۶ الی ۱۸	۹۹/۰۹/۰۹	یکشنبه	۵۱
دکتر ربابه نوری	ملاک های سلامت رابطه	۱۶ الی ۱۸	۹۹/۰۹/۱۰	دو شنبه	۵۲
دکتر مریم حاجیلو	جراتمندی	۱۶ الی ۱۸	۹۹/۰۹/۱۱	سه شنبه	۵۳
دکتر مریم صالحیان	رهایی از زندان ذهن	۱۶ الی ۱۸	۹۹/۰۹/۱۲	چهارشنبه	۵۴
دکتر محمد کاظم زاده	کنترل خشم	۱۶ الی ۱۸	۹۹/۰۹/۱۵	شنبه	۵۵
دکتر حسن اکبر زاده	آسیب ها در روابط عاطفی	۱۶ الی ۱۸	۹۹/۰۹/۱۶	یکشنبه	۵۶
آقای مجید مردی	همدلی (از دل من تا دل تو)	۱۶ الی ۱۸	۹۹/۰۹/۱۷	دوشنبه	۵۷
دکتر سعیده هادی	آشنایی با نشانه های اختلال شخصیت در ارتباط	۱۶ الی ۱۸	۹۹/۰۹/۱۸	سه شنبه	۵۸
دکتر اصغر نوروزی	سازش با رنج و ساخت معنا	۱۶ الی ۱۸	۹۹/۰۹/۱۹	چهارشنبه	۵۹
دکتر مهرنوش حمزه لونیان	مهارت خودتنظیمی	۱۶ الی ۱۸	۹۹/۰۹/۲۰	پنجشنبه	۶۰
دکتر مهدیه برزگری	با بلا تکلیفی چه کنم	۱۶ الی ۱۸	۹۹/۰۹/۲۲	شنبه	۶۱
دکتر محمد کاظم زاده	مدیریت خلق منفی	۱۶ الی ۱۸	۹۹/۰۹/۲۳	یکشنبه	۶۲
دکتر حسن اکبر زاده	مدیریت استرس	۱۶ الی ۱۸	۹۹/۰۹/۲۵	سه شنبه	۶۳
آقای مجید مردی	انگیزه و تلاش	۱۶ الی ۱۸	۹۹/۰۹/۲۶	چهارشنبه	۶۴
دکتر عبدالله سلطانی نژاد	مدیریت ذهن و مشکلات خوابگاهی	۱۶ الی ۱۸	۹۹/۰۹/۲۷	پنجشنبه	۶۵
دکتر سعیده هادی	نشانه های خشونت در ارتباط	۱۶ الی ۱۸	۹۹/۰۹/۳۰	یکشنبه	۶۶