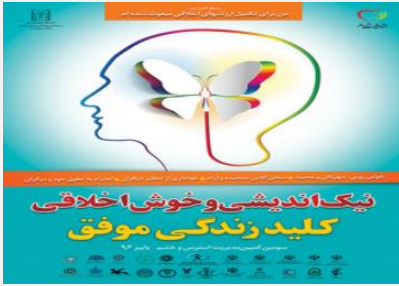


سومین کمپین اطلاع رسانی مدیریت استرس و خشم

نیک اندیشی و خوش اخلاقی کلید زندگی موفق



سومین کمپین اطلاع رسانی مدیریت استرس و خشم

در راستای عملیاتی کردن اهداف سند تدبیر و توسعه استان (هسته کلیدی بهبود سبک زندگی)، سومین کمپین مدیریت استرس و خشم، همزمان با آغاز برنامه های هفته سلامت روان از تاریخ ۲۴ مهر شروع و تا پایان آبانماه سالجاری در سطح استان آذربایجانشرقی برگزار می گردد. به گزارش روابط عمومی دانشگاه، در این کمپین تمام دستگاههای ذینفع در سند تدبیر و توسعه، مشارکت و همکاری می نمایند. در طول اجرای این کمپین که با هدف پیشگیری از پرخاشگری و توسعه فرهنگ مدیریت کارآمد استرس و تنش های زندگی و به تبع آن کاهش اختلالات روانشناختی طراحی و اجرا می شود، برنامه های مختلف و متنوع آموزشی، فرهنگی، اطلاع رسانی و در کنار آن خدمات سلامت روان در سطح استان در موقعیت های مختلف مانند مدارس، ادارات، کارخانجات، مساجد و مراکز سلامت برای گروه های مختلف جمعیتی مانند دانش آموزان، دانشجویان، کارمندان، کارگران، کارفرمایان، رانندگان تاکسیرانی و اتوبوسرانی و... تدارک و ارائه می گردد. امسال شعار محوری کمپین نیک اندیشی و خوش اخلاقی کلید زندگی موفق انتخاب گردیده است. در ورای این شعار محوری محتواهای آموزشی مختلفی تهیه و برای ترویج رفتارهای سالم و بهبود روابط بین فردی توزیع و برای مخاطبین مختلف آموزش داده می شود. در این کمپین علاوه بر ارائه تکنیک های مدیریت استرس و خشم، سبک های رفتاری و ارتباطی نیز آموزش و بر موارد زیر به عنوان تعیین کننده های خوش اخلاقی تاکید خواهد گردید:

مهربانی و محبت بی قید و شرط

لذت بردن از داشته های خود

داشتن روحیه انتقاد پذیری

خودداری از سرزنش و تحقیر دیگران

روابط همراه با گفتار مودبانه، خوش رویی و نرم خویی

بیان صریح عقاید و احساسات خود با احترام به حقوق دیگران

عذرخواهی در مواقع بروز خطا و پرهیز از خود حق پنداری

سومین کمپین مدیریت استرس و خشم - پاییز ۹۶

جامعه سالم، شاد و پرنشاط:

با ارتباط جراتمدانه	با پرهیز از اعمال پرخاشگرانه	با پرهیز و اجتناب از رفتارهای متعطلانه
<p>ویژگی های اجرا کننده</p> <ul style="list-style-type: none"> • دارای فرهنگ تصمیم گیری بر اساس نیاز زندگی • رعایت احترام متقابل در ارتباط با دیگران • دارای مهارت های کافی در برابر فریبدهای متعطلانه • توانایی بیان مستقیم، محترمانه و صادقانه افکار، احساسات و عقاید خود بدون توسل به زور، تهدید و زیر پا گذاشتن حقوق دیگران 	<p>ویژگی های اجرا کننده</p> <ul style="list-style-type: none"> • توانایی به حداقل رساندن تنش های روزمره • توانایی به حداقل رساندن تنش های اجتماعی • توانایی شناسایی و کنترل احساسات منفی • توانایی به حداقل رساندن تنش های اجتماعی • توانایی به حداقل رساندن تنش های اجتماعی • توانایی به حداقل رساندن تنش های اجتماعی 	<p>ویژگی های اجرا کننده</p> <ul style="list-style-type: none"> • توانایی به حداقل رساندن تنش های اجتماعی • توانایی به حداقل رساندن تنش های اجتماعی • توانایی به حداقل رساندن تنش های اجتماعی • توانایی به حداقل رساندن تنش های اجتماعی • توانایی به حداقل رساندن تنش های اجتماعی • توانایی به حداقل رساندن تنش های اجتماعی
<p>نتایج اجرا کننده</p> <ul style="list-style-type: none"> • کاهش تنش های اجتماعی و تصمیم گیری بر اساس نیاز زندگی • توانایی به حداقل رساندن تنش های اجتماعی • توانایی به حداقل رساندن تنش های اجتماعی • توانایی به حداقل رساندن تنش های اجتماعی • توانایی به حداقل رساندن تنش های اجتماعی • توانایی به حداقل رساندن تنش های اجتماعی 	<p>نتایج اجرا کننده</p> <ul style="list-style-type: none"> • کاهش تنش های اجتماعی و تصمیم گیری بر اساس نیاز زندگی • توانایی به حداقل رساندن تنش های اجتماعی • توانایی به حداقل رساندن تنش های اجتماعی • توانایی به حداقل رساندن تنش های اجتماعی • توانایی به حداقل رساندن تنش های اجتماعی • توانایی به حداقل رساندن تنش های اجتماعی 	<p>نتایج اجرا کننده</p> <ul style="list-style-type: none"> • کاهش تنش های اجتماعی و تصمیم گیری بر اساس نیاز زندگی • توانایی به حداقل رساندن تنش های اجتماعی • توانایی به حداقل رساندن تنش های اجتماعی • توانایی به حداقل رساندن تنش های اجتماعی • توانایی به حداقل رساندن تنش های اجتماعی • توانایی به حداقل رساندن تنش های اجتماعی

نیک اندیشی و خوش اخلاقی کلید زندگی موفق