



برگزاری کارگاه آموزشی "روانشناسی مدیریت استرس"

کارگاه روانشناسی مدیریت استرس با حضور سرکار خانم دکتر آیت اللهی، مشاور و روانشناس، با هدف آماده سازی روانی تیم منتخب استان آذربایجان شرقی برای حضور در مسابقات کشوری المپیاد ملی مهارت برگزار گردید.

کارگاه روانشناسی مدیریت استرس با حضور سرکار خانم دکتر آیت اللهی، مشاور و روانشناس، با هدف آماده سازی روانی تیم منتخب استان آذربایجان شرقی برای حضور در مسابقات کشوری المپیاد ملی مهارت برگزار گردید.

به گزارش روابط عمومی اداره کل آموزش فنی و حرفه ای استان آذربایجان شرقی، سرکار خانم دکتر آیت اللهی، مشاور و روانشناس، در کارگاه آموزش روانشناسی مدیریت استرس تیم منتخب استان، استرس را به عنوان یکی از عوامل محرک زای بیرونی برشمرد و افزود: استرس می تواند در افکار ما تنش زایی ایجاد کند و این تنش ها باعث بروز عوامل فیزیکی مانند؛ افزایش یا کاهش فشار خون، گرفتگی، تپش قلب، لرزش دست و مواردی از این قبیل در سطح بدن شود که اگر استرس مدیریت نشود کارایی ذهن و دقت و سرعت عمل را کاهش می دهد.



وی، ضمن معرفی تکنیکهایی در روانشناسی، به تبیین تکنیک حضور در لحظه پرداخت و افزود: تکنیک حضور در لحظه، تکنیکی است که تمرکز و توجه را افزایش می دهد. وی در ادامه اظهار داشت: استرس در سطح ذهن، افکاری ایجاد می کند که هجوم این افکار باعث ایجاد نگرانی ها و ترس هایی می شود و در نتیجه، عملکرد اجتماعی فرد را مختل می نماید.

سرکارخانم دکتر آیت اللهی، خاطر نشان ساخت: برای غلبه و مدیریت استرس راههای زیادی وجود دارد که یکی از مهمترین این راهها، " ذهن آگاهی یا توجه آگاهی " است. وی در این خصوص، تصریح نمود: ذهن آگاهی و توجه آگاهی، توجه لحظه به لحظه و فائق آمدن به افکار نگران کننده از آینده است که با کاربرد این تکنیک، فرد می تواند از شر افکار مزاحم خلاصی پیدا کند.

سرکارخانم دکتر آیت اللهی، در پایان، برای تیم مهارتی استان، آرزوی موفقیت و شادکامی نمود.