



معاونت فرهنگی اجتماعی و
دانشجویی دانشگاه پیام نور



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
سازمان امور دانشجویان
دفتر مشاوره و سلامت

تفویم کارگاه های رایگان آموزشی بهار ۱۴۰۰ ویژه عموم اردیبهشت ماه (شماره ۱)

ساعت برگزاری	روز	تاریخ	موضوع کارگاه	نام و نام خانوادگی استاد	ردیف
۱۷-۱۹	یکشنبه	۱۴۰۰/۲/۵	رویارویی مناسب با منابع استرس در روابط اجتماعی	آقای دکتر آقايوسفی	۱
۱۰-۱۲	دوشنبه	۱۴۰۰/۲/۶	اصول شادی پایدار	خانم دکتر اعظم مرادی	۲
۱۰-۱۲	چهارشنبه	۱۴۰۰/۲/۸	مهارت های شفقت خود در روابط درون فردی و بین فردی	آقای دکتر رضا گلیپور چمرکوهی	۳
۱۷-۱۹	پنج شنبه	۱۴۰۰/۲/۹	راهکارهای ارتقاء حافظه و یادگیری	آقای دکتر علی اکبر شریفی	۴
۱۸-۲۰	شنبه	۱۴۰۰/۲/۱۱	ارتباط موثر بین فردی و روابط در فضای مجازی	آقای دکتر مهدی قدرتی میر کوهی	۵
۱۷-۱۹	دوشنبه	۱۴۰۰/۲/۱۳	افزایش خود مراقبتی، ایمنی و سلامت در دوران کرونا	آقای دکتر عباس بیگی	۶
۱۷-۱۹	سه شنبه	۱۴۰۰/۲/۱۴	الفبای مهارت های زندگی پایدار	آقای دکتر یاسین سیفی	۷
۱۸-۲۰	چهارشنبه	۱۴۰۰/۲/۱۵	راهکارهای افزایش تاب آوری	آقای دکتر علی مصطفائی	۸
۱۸-۲۰	شنبه	۱۴۰۰/۲/۱۸	نقش توکل و مذهب در آرامش و سلامت روان دانشجویان	آقای دکتر ابراهیم نیک صفت	۹
۹-۱۱	شنبه	۱۴۰۰/۲/۱۸	مهارت های ارتباطی و اجتماعی در دوران کرونا	آقای دکتر امین رفیعی پور	۱۰





معاونت فرهنگی اجتماعی و
دانشجویی دانشگاه پیام نور



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
سازمان امور دانشجویان
دفتر مشاوره و سلامت

تقویم کارگاه های رایگان آموزشی بهار ۱۴۰۰ ویژه عموم اردیبهشت ماه (شماره ۲)

ردیف	نام و نام خانوادگی استاد	موضوع کارگاه	تاریخ	روز	ساعت برگزاری
۱۱	آقای دکتر عزت اله کرد میرزا	پیشگیری از رفتارهای پر خطر	۱۴۰۰/۲/۱۹	یکشنبه	۱۶-۱۴
۱۲	آقای دکتر حمید کاظمی	آسیب های اجتماعی و اعتیاد	۱۴۰۰/۲/۲۰	دوشنبه	۲۰-۱۸
۱۳	آقای دکتر باب الله بخشی پورجوبباری	راهکارهای ازدواج موفق، بدون تجربه ناکامی در ازدواج	۱۴۰۰/۲/۲۱	سه شنبه	۱۲-۱۰
۱۴	آقای دکتر حسن شفیعی	شادکامی و نشاط دانشجویان در ایام کرونا	۱۴۰۰/۲/۲۱	سه شنبه	۲۰-۱۸
۱۵	خانم دکتر خدیجه اعراب شیبانی	روان شناسی خوشبختی و معنویت	۱۴۰۰/۲/۲۲	چهارشنبه	۱۸-۱۶
۱۶	آقای دکتر احمد علیپور	ذهن آگاهی و مراقبه	۱۴۰۰/۲/۲۳	پنج شنبه	۱۳-۱۱
۱۷	خانم دکتر فروغ بختیاری	شادکامی و نشاط در دوران کرونا	۱۴۰۰/۲/۲۵	شنبه	۱۸-۱۶
۱۸	آقای دکتر حسن عبدالله زاده	شخصیت های پر خطر در ازدواج (مخاطب مجردها)	۱۴۰۰/۲/۲۶	یکشنبه	۲۰-۱۸
۱۹	آقای دکتر محمد اورکی	مدیریت اضطراب و هیجانات منفی ناشی از ابتلا به بیماری کرونا	۱۴۰۰/۲/۲۷	دوشنبه	۱۶-۱۴
۲۰	خانم دکتر سوسن زاله پور	برنامه ریزی تحصیلی	۱۴۰۰/۲/۲۷	دوشنبه	۲۰-۱۸
۲۱	خانم دکتر سعیده خجسته	مدیریت زمان و برنامه ریزی	۱۴۰۰/۲/۲۸	سه شنبه	۱۲-۱۰





معاونت فرهنگی اجتماعی و
دانشجویی دانشگاه پیام نور



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
سازمان امور دانشجویان
دفتر مشاوره و سلامت

تقویم کارگاه های رایگان آموزشی بهار ۱۴۰۰ ویژه عموم اردیبهشت ماه (شماره ۳)

ساعت برگزاری	روز	تاریخ	موضوع کارگاه	نام و نام خانوادگی استاد	ردیف
۱۶-۱۸	چهارشنبه	۱۴۰۰/۲/۲۹	مهارت های پیش از ازدواج	خانم دکتر معصومه اسماعیلی	۲۳
۱۲-۱۴	پنج شنبه	۱۴۰۰/۲/۳۰	آموزش خودکنترلی و تنظیم هیجانی	خانم دکتر اکرم آهنگی	۲۴
۱۶-۱۸	پنج شنبه	۱۴۰۰/۲/۳۰	تله های روانی در روابط	خانم دکتر فریبا تابع بردبار	۲۵
۱۰-۱۲	جمعه	۱۴۰۰/۲/۳۱	کنترل استرس و آرامش اندوزی	خانم دکتر مریم قربانی	۲۶



لینک ورود به کارگاه : <http://webconf.pnu.ac.ir/moshavereh>

از طریق گزینه مهمان بدون شناسه و کلمه عبور

جهت دریافت اطلاعات بیشتر با شماره های ذیل تماس حاصل فرمائید:



pnu.counseling

۰۲۱۲۳۳۲۲۷۷۴-۰۹۲۱۶۶۵۸۱۳۷

