

قابل توجه ایشارگران معظم شاغل در شهرداری تهران

هدف از تکمیل این فرم نیاز سنجی و شناسایی ایشارگران معظم شاغل در شهرداری تهران و خانواده آنها بمنظور بهره مندی از خدمات مرکز مشاوره **شمیم ایشار** می باشد. این مرکز در زمینه های مشاوره، خدمات روان سنجی و برگزاری کارگاههای آموزشی روانشناسی، از اواخر سال جاری آماده ارائه خدمات ذیل به ایشارگران معزز می باشد. شایان ذکر است محدودیتی جهت انتخاب آئیم های شرکت در کارگاه های آموزشی نمی باشد و در صورت رسیدن به حد نصاب کلاسها برگزار خواهد شد، همچنین اطلاعات و درخواست ها با حفظ حریم شخصی افراد در نظر گرفته شده است.

اطلاعات متقاضی

جنسیت: زن مرد شماره تماس: _____

محل خدمت: در صورت امکان list box

نوع ایشارگری: جانباز آزاده رزمنده فرزند شهید همسر شهید

درخواست حضور در جلسات رواندرمانی، روانپزشکی و مشاوره بزرگسال

- افسردگی وسواس اضطراب اجتماعی اضطراب فراگیر
 اختلال بی اشتها بی روانی پر خوری عصبی درمان شکست عاطفی فوبی (هراس)
 اختلال دو قطبی مشاوره پیش از ازدواج مشاوره مشکلات در رابطه زناشویی طلاق

رواندرمانی کودک و نوجوان

- بیش فعالی کمبود تمرکز اختلال در یادگیری پر خاشگری
 مشکلات ارتباطی ارتباط با همسالان شکست عاطفی در نوجوان

خدمات روانسنجی

- تست شخصیت تست تشخیص اختلالات (مثل افسردگی و وسواس) تست هوش
 تست حافظه تست تشخیص استعداد

کارگاه های آموزشی

کارگاه های مهارت زندگی

- خودآگاهی
- همدلی
- ارتباط موثر
- مهارت جرات مندی
- مهارت تصمیم گیری
- مهارت حل مساله
- مهارت تفکر خلاق
- مهارت تفکر انتقادی
- مهارت کنترل خشم
- مهارت مدیریت استرس
- افزایش اعتماد بنفس

کارگاه های حیطه زناشویی و فرزند پروری

- مهارت انتخاب درست همسر
- مهارت مذاکره و تصمیم گیری
- مهارت پایه ارتباط در روابط زوج
- مهارت مدیریت تعارض و حل مشکلات زناشویی
- مهارت مدیریت تحریف های شناختی و سوء تفاهمات زوج
- مهارت ارتباط با خانواده همسر
- مهارت فرزند پروری
- مقابله و تعامل با کودکان دشوار

کارگاه های حیطه اختلالات روانشناختی و رویکردهای روانشناسی

- کارگاه افسردگی و راههای مقابله با آن
- مدیریت اضطراب اجتماعی
- غلبه با کمال گرایی و تعویق اندازی
- کارگاه نشاط و شادکامی
- کارگاه روانشناسی مثبت
- افزایش تاب آوری