

به مناسبت هفته بهزیستی صورت گرفت؛

برگزاری کارگاه آموزشی تاب‌آوری در زمان بحران

کارگاه آموزشی "تاب‌آوری در زمان بحران" در شهرستان لامرد برگزار شد.

به گزارش خبر پایگاه خبری تصمیم ۲۴، به مناسبت گرامیداشت هفته بهزیستی، کارگاه آموزشی با عنوان "تاب‌آوری در زمان بحران" روز دوشنبه ۳۰ تیرماه ۱۴۰۴ با حضور رابطین سلامت روان ادارات شهرستان لامرد و مددکاران مراکز مثبت زندگی در سالن شهید جنگاور فرمانداری برگزار شد.

در این کارگاه تخصصی، ابراهیم اکبری، روان‌شناس اورژانس اجتماعی و مسول کلینیک مشاوره فانوس راه، به ارائه مطالبی علمی و کاربردی در حوزه تاب‌آوری پرداخت.

محورهای اصلی این جلسه شامل:

تعریف علمی تاب‌آوری و اهمیت آن در زندگی فردی و اجتماعی، مروری بر تاریخچه تاب‌آوری همراه با روایت‌هایی از تجربیات واقعی در روان‌پزشکی و روان‌شناسی بود.

همچنین بررسی اجزای کلیدی تاب‌آوری از جمله: تنظیم هیجان، شفقت به خود و دیگران، خودآگاهی، مرزبندی‌های روانی و روابط سالم، عشق، معنا و هدفمندی، اصلاح تفکر معیوب، و سکوت به‌عنوان بخش مهمی از مواجهه سالم با بحران نیز صورت گرفت.

این کارگاه با استقبال گرم شرکت‌کنندگان همراه بود و فرصتی فراهم آورد تا رابطین سلامت با مفاهیم نوین و رویکردهای کاربردی در مواجهه با بحران‌ها، به‌ویژه در شرایط کاری و اجتماعی پرتنش، آشنا شوند.

برگزاری چنین جلساتی نقش مؤثری در توانمندسازی روانی کارکنان دستگاه‌های اجرایی و ارتقاء سطح سلامت روانی جامعه دارد.