



برگزاری دوره مهارت های ارتباطی و مدیریت استرس

دوره آموزشی مهارت های ارتباطی و مدیریت استرس توسط دکتر نظری ، روانپزشک بیمارستان برگزار گردید.

دوره آموزشی مهارت های ارتباطی و مدیریت استرس ، توسط دکتر نظری روانپزشک بیمارستان برگزار گردید. مدیریت استرس (به انگلیسی: Stress management) به طیف وسیعی از تکنیک ها و روش های روان درمانی اشاره دارد که به هدف کنترل سطح استرس فردی و به خصوص استرس مزمن، و بهبود عملکرد روزانه فرد طراحی شده اند. فرایند مدیریت استرس در دنیای مدرن امروز به عنوان یکی از کلیدهای ساختن زندگی شاد و موفق معرفی شده است. از آنجاییکه زندگی امروز ما را دائماً با وظایف و رویدادهای مختلف به چالش می کشد، مدیریت استرس تعدادی از روش ها را برای مدیریت بر اضطراب و حفظ سلامتی عمومی ارائه می کند. برقراری ارتباط موثر یکی از مهم ترین مهارت های زندگی است که هر کسی باید برای بهبود آن تلاش کند. همه ما بخشی عمده از زندگی خود را در ارتباط با دیگران سپری می کنیم یا در فکر آن به سر می بریم. تحقیقات، نشان داده است که 75 درصد اوقات روزانه ما صرف ارتباط با دیگران می شود و شاید بتوان گفت 75 درصد موفقیت های ما نیز به روابط ما با دیگران وابسته است. از همین رو، در دهه های اخیر، توجه زیادی به مبحث «مهارت در روابط (تعامل) اجتماعی» شده است. این نکته که برخی انسانها تعاملگران ماهرتری هستند، باعث شده تا پژوهشهای دقیق و منظمی درباره ماهیت و کارکردهای «تعامل اجتماعی» و عوامل تأثیرگذار بر آن، انجام شود. تحقیقات، نشان می دهد که عوامل بسیاری در «تعامل اجتماعی ماهرانه» و «تأثیرگذاری» و «ایجاد محبوبیت» نقش دارند ؛ اما نقش عواطف و احساسات در این میان بسیار مهم و چشمگیر است.