



معاونت فرهنگی و دانشجویی دانشگاه پیام نور
مشاوره دانشجویی



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

تقویم کارگاه های آموزشی (رایگان) بهار ۱۴۰۰ ویژه اردیبهشت شماره ۱

ردیف	نام و نام خانوادگی استناد	موضوع کارگاه	تاریخ	روز	ساعت برگزاری
۱	آقای دکتر آقايوسفی	رویارویی مناسب با منابع استرس در روابط اجتماعی	۱۴۰۰/۲/۵	یکشنبه	۱۷-۱۹
۲	خانم دکتر اعظم مرادی	اصول شادی پایدار	۱۴۰۰/۲/۶	دوشنبه	۱۰-۱۲
۳	آقای دکتر یاسین سیفی	آموزش مهارت های زندگی پایدار ۱ (FLE)	۱۴۰۰/۲/۷	سه شنبه	۱۷-۱۹
۴	آقای دکتر رضا گلپور چمرکوهی	مهارت های شفقت خود در روابط درون فردی و بین فردی	۱۴۰۰/۲/۸	چهارشنبه	۱۰-۱۲
۵	آقای دکتر علی اکبر شریفی	راهکارهای ارتقاء حافظه و یادگیری	۱۴۰۰/۲/۹	پنج شنبه	۱۷-۱۹
۶	آقای دکتر مهدی قدرتی میر کوهی	ارتباط موثر بین فردی و روابط در فضای مجازی	۱۴۰۰/۲/۱۱	شنبه	۱۶-۱۸
۷	آقای دکتر مسعود نویدی	نقش توکل و مذهب در آرامش روان دانشجویان	۱۴۰۰/۲/۱۲	یکشنبه	۱۶-۱۸
۸	آقای دکتر عباس بیگی	افزایش خود مراقبتی، ایمنی و سلامت در دوران کرونا	۱۴۰۰/۲/۱۳	دوشنبه	۱۷-۱۹
۹	آقای دکتر یاسین سیفی	آموزش مهارت های زندگی پایدار ۲ (FLE)	۱۴۰۰/۲/۱۴	سه شنبه	۱۷-۱۹
۱۰	آقای دکتر علی مصطفائی	راهکارهای افزایش تاب آوری	۱۴۰۰/۲/۱۵	چهارشنبه	۱۶-۱۸

تفویم کارگاه های آموزشی (رایگان) بهار ۱۴۰۰ ویژه اردیبهشت شماره ۲

ردیف	نام و نام خانوادگی استاد	موضوع کارگاه	تاریخ	روز	ساعت برگزاری
۱۱	آقای دکتر نیک صفت	نقش توکل و مذهب در آرامش و سلامت روان دانشجویان	۱۴۰۰/۲/۱۸	شنبه	۱۶-۱۸
۱۲	آقای دکتر امین رفیعی پور	مهارت های ارتباطی و اجتماعی در دوران کرونا	۱۴۰۰/۲/۱۸	شنبه	۹-۱۱
۱۳	آقای دکتر عزت اله کرد میرزا	پیشگیری از رفتارهای پر خطر	۱۴۰۰/۲/۱۹	یکشنبه	۱۴-۱۶
۱۴	آقای دکتر حسن عبدالله زاده	شخصیت های پر خطر در ازدواج (مخاطب مجردها)	۱۴۰۰/۲/۱۹	یک شنبه	۱۶-۱۸
۱۵	آقای دکتر حمید کاظمی	آسیب های اجتماعی و اعتیاد	۱۴۰۰/۲/۲۰	دوشنبه	۱۷-۱۹
۱۶	آقای دکتر باب الله بخشی پور جویباری	راهکارهای ازدواج موفق، بدون تجربه ناکامی در ازدواج	۱۴۰۰/۲/۲۱	سه شنبه	۱۰-۱۲
۱۷	آقای دکتر یاسین سیفی	آموزش مهارت های زندگی پایدار ۳ (FLE)	۱۴۰۰/۲/۲۱	سه شنبه	۱۷-۱۹
۱۸	آقای دکتر حسن شفیعی	شادکامی و نشاط دانشجویان در ایام کرونا	۱۴۰۰/۲/۲۱	سه شنبه	۱۸-۲۰
۱۹	خانم دکتر خدیجه اعراب شببانی	روان شناسی خوشبختی و معنویت	۱۴۰۰/۲/۲۲	چهارشنبه	۱۶-۱۸
۲۰	آقای دکتر احمد علیپور	ذهن آگاهی و مراقبه	۱۴۰۰/۲/۲۳	پنج شنبه	۱۱-۱۳
۲۱	خانم دکتر فروغ بختیاری اسفند قه	شادکامی و نشاط در دوران کرونا	۱۴۰۰/۲/۲۵	شنبه	۱۶-۱۸
۲۲	آقای دکتر حسن عبدالله زاده	شناخت موانع ارتباط موثر و راهکارهای رفع آنها	۱۴۰۰/۲/۲۶	یک شنبه	۱۶-۱۸
۲۳	آقای دکتر محمد اورکی	مدیریت اضطراب و هیجانات منفی ناشی از ابتلا به بیماری کرونا	۱۴۰۰/۲/۲۷	دوشنبه	۱۴-۱۶

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

ردیف	نام و نام خانوادگی استاد	موضوع کارگاه	تاریخ	روز	ساعت برگزاری
۲۴	خانم دکتر سوسن زاله پور	برنامه ریزی تحصیلی و ارتقا مهارت های مطالعه	۱۴۰۰/۲/۲۷	دوشنبه	۱۶-۱۸
۲۵	خانم دکتر سعیده خجسته جترودی	مدیریت زمان و برنامه ریزی	۱۴۰۰/۲/۲۸	سه شنبه	۱۰-۱۲
۲۶	آقای دکتر اصغر فولادی نادیلوبی	خانه، خانواده، دانشگاه و ازدواج	۱۴۰۰/۲/۲۸	سه شنبه	۱۶-۱۸
۲۷	آقای دکتر یاسین سیفی	آموزش مهارت های زندگی بایدار ۴ (FLE)	۱۴۰۰/۲/۲۸	سه شنبه	۱۸-۲۰
۲۸	آقای دکتر علی مصطفائی	آموزش مهارت های زندگی در ایام کرونا	۱۴۰۰/۲/۲۹	چهارشنبه	۱۴-۱۶
۲۹	خانم دکتر زهره اسماعیلی	مهارت های بیش از ازدواج	۱۴۰۰/۲/۲۹	چهارشنبه	۱۶-۱۸
۳۰	خانم دکتر طاهره آهنگی	آموزش خودکنترلی و تنظیم هیجانی	۱۴۰۰/۲/۳۰	پنج شنبه	۱۲-۱۴
۳۱	خانم دکتر فریبا تابع بردبار	تله های روانی در روابط	۱۴۰۰/۲/۳۰	پنج شنبه	۱۶-۱۸
۳۲	خانم دکتر مریم قربانی	کنترل استرس و آرامش اندوزی	۱۴۰۰/۲/۳۱	جمعه	۱۰-۱۲
۳۳	آقای دکتر یاسین سیفی	آموزش مهارت های زندگی بایدار ۵ (FLE)	۱۴۰۰/۳/۴	سه شنبه	۱۷-۱۹

لینک ورود به کارگاه:

<http://webconf.pnu.ac.ir/moshavereh/>

طریقه ورود به لینک کارگاه گزینه Guest می باشد.

نام کاربری: moshaver.pr1

کلمه عبور: 13571362