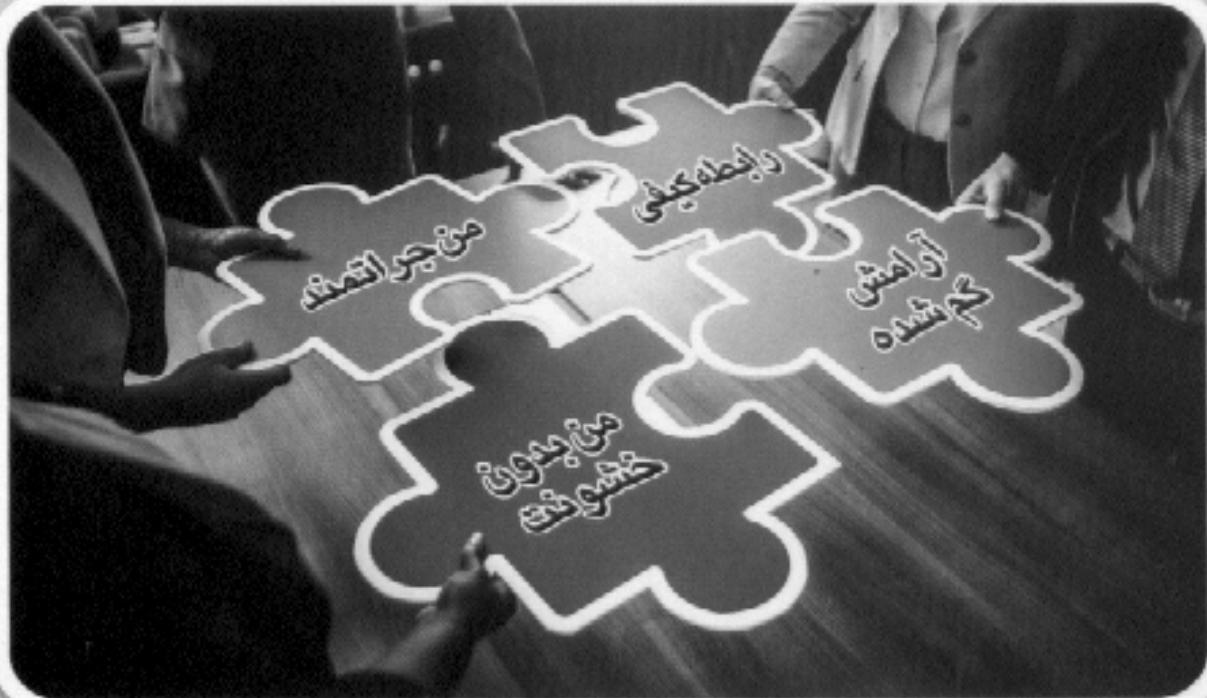


پازل زندگی

مجموعه مهارت‌های لازم برای زندگی ایده آل

کارگاه تئوری / عملی



اقتضای جان چو ای دل آگهی ست
هر که آگه تر بود، جانش قویست

طبق تعریف سازمان جهانی بهداشت، مهارت‌های زندگی توانایی انجام رفتارهای سازگارانه و مثبت است، به گونه‌ای که بتوانید با چالش‌ها و ضروریات زندگی روزمره کنار بیایید.

آنچه در پازل زندگی می‌آموزیم:

- چگونه بر هیجانات ناخوشایند اضطراب غلبه کنیم و زندگی آرام‌تری را تجربه کنیم؟
- چگونه از خشم مان قوی‌تر باشیم و بتوانیم آن را مدیریت کنیم؟
- در روابط بین فردی مان چگونه موثرتر رفتار کنیم تا اطرافمان را با روابط سالم و شاد پر کنیم؟
- نه گفتن را چگونه بیاموزیم تا به انسان قاطع‌تری تبدیل شویم؟

مدرس: عارفه یعقوبی روانشناس بالینی و مربی تحول فردی و سازمانی

زمان: پنجشنبه ۲۴ آبان ساعت: ۹ صبح الی ۱۳

هزینه کارگاه ۱۸۰ هزار تومان

با ثبت نام تا تاریخ ۱۰ آبان از هدیه ۵۰ درصد تخفیف بهره‌مند شوید

شماره تماس: ۰۹۱۱۶۳۶۳۳۴۹ (خانم امیری)



آکادمی رشد

مرکز تخصصی دوره‌های آموزشی