



برنامه‌های هفته پژوهش

معاونت پژوهش و فناوری دانشکده شریعتی با همکاری گروه
نقشه کشی و ایمنی صنعتی برگزار می نماید

وبینار آنلاین دوره مدیریت استرس شغلی

زمان: ۱۳۹۹/۰۹/۲۳ ۱۴:۳۰ لغایت ۱۶

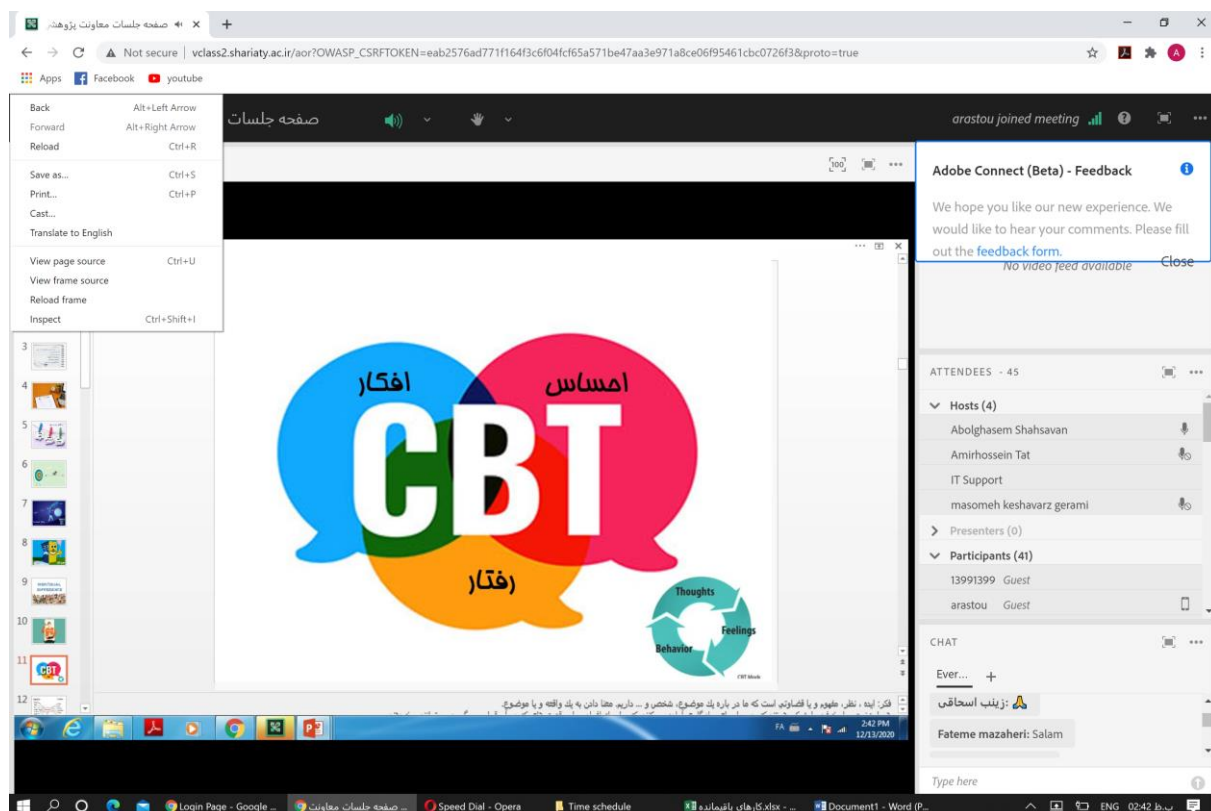


مدرس: آقای مهندس ابوالقاسم شاهسون

مدرس دانشکده شریعتی

آدرس لینک: <http://vclass2.shariaty.ac.ir/aor>

به مناسبت هفته ی پژوهش و بیناری دوره مدیریت استرس شغلی با سخنرانی جناب آقای مهندس ابوالقاسم شاهسون در روز یکشنبه 1399/9/23 از ساعت 14:30 الی 16:00 با هماهنگی معاونت محترم پژوهش سرکار خانم دکتر روایی و همکاری مدیر گروه محترم رشته نقشه کشی سرکار خانم دکتر کشاورز در بستر نرم افزار ADOBE CONNECT و با حضور بیش از 50 نفر از دانشجویان برگزار گردید.



در ابتدا مفهوم خشم ، احساس اضطراب و غم بیان شد و اینکه احساس خشم برای وقایع اکنون است . احساس اضطراب برای آینده است و احساس اضطراب ریشه در گذشته دارد.

بسیاری از اتفاقات بدلیل افکار ما است که مشکل ایجاد می کند اگر افکار را اصلاح کنیم رفتار ما هم اصلاح می شود حال ما خوب شود ، رفتارمان هم خوب می شود

برای بهتر شدن افکارمان به مدت 7 روز اینکارها را انجام دهیم

The screenshot shows a Zoom meeting interface. The main window displays a presentation slide with the title "به مدت 7 روز این احساسات را در خود تقویت کنید:" (Strengthen these feelings in yourself for 7 days). The slide lists six items on wooden blocks: شکرگزاری (Gratitude), قدردانی (Appreciation), عشق (Love), دوست داشتن خود (Self-love), بخشش و کمک (Giving and helping), and شادی (Happiness). The Zoom interface includes a top navigation bar, a sidebar with a slide thumbnail list, and a right-hand panel with a feedback form, a list of 53 attendees (4 hosts and 49 participants), and a chat window.

تا ما خودمان را دوست نداشته باشیم کسی ما را دوست ندارد

یک لیست برای شادی خودتان ایجاد کنید و بگویید کی از ته قلب شاد شده اید

رابطه بین عقل و هیجانات: تصمیمات ما صرفاً عقلانی یا صرفاً هیجانی نباید باشد زمانیکه خیلی غمگین یا خیلی شاد باشیم

دچار خطاهای بیشتری می شویم . بین عقل و هیجان یک رابطه درست نباشد ضرر می کنیم، در هیجانات یک سوم از

هوشیاری عقل ما کاسته می شود ، وقتی خوشحال هستید قول ندهید

وقتی ناراحت هستید تصمیم نگیرید (در عصبانیت هیچ اقدام و حرفی ننیزید چون باید عذرخواهی کنید)

در سه انتخاب بسیار مهم باید حتما از مشاور راهنمایی بگیرید چون هر کدام از این تصمیمات در این انتخابها در سرنوشت شما بسیار تاثیر دارد:

1- انتخاب رشته تحصیلی 2- نوع شغل 3- انتخاب همسر

بخش دوم استرس

استرس با همه بیماریها در ارتباط است ، استرس با تولد با به دنیا می آید زندگی آسان نیست ، ما حاصل انتخابات خود هستیم این 3 جمله را هرگز فراموش نکنید :

- 1- هیچ کس به اندازه خودتان نمی تواند به شما آسیب بزند
- 2- هیچ کس به اندازه خودتان نمی تواند به شما کمک کند
- 3- هیچ کس نمی تواند ونباید بیشتر از خودمان به ما فکر کند.

استرس 4 مدل است

- 1- کسی که هیچ استرسی ندارد (آدم مرده استرس ندارد)
- 2- کسی که استرس آن کم است
- 3- کسی که استرس آن متوسط است
- 4- کسی که استرس آن زیاد است

استرس حتما علت دارد و علامت آن فراموشی است و البته درمان دارد ، به استرس می گویند سرما خوردگی روانی

همانطور که بدن سالی یک بار نیاز به چکاپ دارد روان نیز نیاز به چکاپ روانی دارد ، حداقل برای تصمیمات مهم زندگی خود را چکاپ کنید

استرس از حوزه مکانیک وارد روانشناسی شد

Stress, $\sigma = \frac{\text{Force}}{\text{Cross-Sectional Area}} = \frac{F}{A_0}$

ترس

ترس یک پدیده بیرونی است. اضطراب یک اتفاق درونی است. 95٪ نگرانیها هیچ وقت اتفاق نمی افتد بنابراین آن 5٪ دیگر را مدیریت کنید

خشم

یک پدیده درونی است ولی پرخاشگر بیرونی است، پرخاشگری دو نوع است یا قصد صدمه زدن دارد یا در افکار است

خشم و پرخاشگری

پرخاشگری: وسیله ای خصمانه

پرخاشگری به رفتار اطلاق می شود که قصد آن صدمه رساندن (جسمانی، روانی) به خود یا فرد دیگر یا نابود کردن دارایی افراد است.

عوامل استرس : خانواده ، خود فرد ، شغل ، محیط جامعه

با ایجاد تقویم استرس می فمید بیشتر کجا دچار استرس می شوید

تقویم استرس

آشنایی با عوامل استرس ها و شدت آنها

ردیف	تاریخ	ساعت	رویداد	کم، متوسط، زیاد

تجزیه و تحلیل و مقوله بندی

Attendees: 57

Hosts (3): Abolghasem Shahsavan, Amirhossein Tat, masomeh keshavarz gerami

Participants (54): 13991399 Guest, arezoo mohamd amini Guest, ASma tanasan Guest

Chat: Ever..., زینب اسحاقی, Fateme mazaheri: Salam

دسته بندی از استرس:

اتفاقات بد (بیماری ، حادثه ، از دست دادن کسی)

اتفاقات خوب (قبولی دانشگاه ، ازدواج ، شغل و

استرس خوب شما را از حوزه بی خیالی بیرون و شما را فعال می کند و استرس بد نمی گذارد شما کار کنید ، مطالب را فراموش می کنید و در جمع نمی توانید حرف بزنید

در کل استرس را مثل نمک غذا بدانید

استرس شغلی

عوامل اصلی 1- عوامل مرتبط با شغل 2- عوامل مرتبط با فرد 3- عوامل مرتبط با مدیریت

هر فردی با توجه به توانایی و تخصص و مهارتهایی که دارد برای شغلی ساخته نشده است

هر شغلی مناسب هر کسی نیست

در پایان استرس را مثل نمک غذا بدانید

در ساعت 16 این وبینار پایان یافت و مدیر گروه گرمی سرکار خانم کشاورز از حضور خانم دکتر روایی و مدرس این وبینار جناب آقای مهندس شاهسون و دانشجویان عزیز تشکر کردند ، سرکار خانم دکتر روایی نیز از آقای مهندس شاهسون بدلیل مباحث بسیار ارزشمندشان و از خانم دکتر کشاورز بابت این وبینار تشکر نمودند ، جناب آقای شاهسون نیز بعد از تشکر از همه

شرکت کنندگان گفتند : با دید مهارت استرس را نگاه کنید ان شالله آرامش داشته باشید