

گزارش کارگاه ذهن آگاهی ویژه دانشجویان خوابگاهی دانشگاه الزهراء سلام الله عليها

کارگاه ذهن آگاهی (mindfulness) در روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۸/۲۸ در دفتر فرهنگی و سبک زندگی گلستان ۴ برای دانشجویان خوابگاه فرزنانگان دانشگاه الزهراء (س) به همت مرکز مشاوره و سبک زندگی توسط خانم سما بخشی برگزار گردید. در این کارگاه که از ساعت ۱۹:۳۰ لغایت ۲۱ برپا شد، حدود ۱۵ دانشجو حاضر بودند. در ابتدا مدرس کارگاه، در مورد ذهن آگاهی چیست و چه تاثیری بر زندگی ما دارد، توضیح دادند و اشاره کردند کارگاه با دو محوریت اصلی مدیریت هیجان و مدیریت فکر با کمک تکنیک‌های ذهن آگاهی پیش می‌رود. این دو سرفصل در دو جلسه جداگانه آموزش داده خواهند شد و جلسه شب ۱۲۸م، با تاکید بر مدیریت هیجان می باشد.

سپس جلسه با آموزش تفاوت هیجان و خلق، انواع هیجان‌های اصلی و فرعی ما، بروز هیجان و رفتارهای هیجانی ادامه پیدا کرد و تمرین‌هایی در خصوص درک هیجان و مدیریت هیجان (درک بدنی هیجان، تصویرسازی هیجان، عبور هیجان‌ها از فرد) به طور گروهی با بچه‌ها انجام شد.

در پایان نیز، مدت زمانی به پرسش و پاسخ با دانشجویان و دریافت نظرات و انتقادات آن‌ها در خصوص کارگاه اختصاص داده شد.

