

## بسمه تعالی

جلسه دوم کارگاه ذهن آگاهی (mindfulness) در روز دوشنبه مورخ ۵/۰۹/۱۴۰۳ در دفتر فرهنگی و سبک زندگی گلستان ۴ خوابگاه فرزنانگان دانشگاه الزهرا برگزار گردید، این کارگاه که از ساعت ۲۰ لغایت ۲۱:۳۰ برپا شد، حدود ۱۰ دانشجو حاضر بودند. در ابتدا مدرس کارگاه، سرکار خانم سما بخشی خلاصه ای جلسه قبل توضیح دادند و اشاره کردند کارگاه با دو محوریت اصلی مدیریت هیجان و مدیریت فکر با کمک تکنیک های ذهن آگاهی پیش می رود، در هفته گذشته در خصوص هیجانان صحبت شد و در این هفته، در مورد مدیریت افکار توضیح داده خواهد شد .

سپس کارگاه با سوال "نشخوار فکری چیست؟" آغاز گردید. سپس به شناسایی انواع افکار و بررسی آن در افراد حاضر در کارگاه پرداخته شد. همچنین تمرین هایی در خصوص مدیریت فکر (عبور برگ ها، قدم زنی، آرام سازی) به طور گروهی با بچه ها انجام شد .

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