



واحد آموزش‌های آزاد
دانشکده روانشناسی دانشگاه تهران



دوره جامع

مهارت‌های زندگی کودک و نوجوان

۳۰ ساعت آنلاین





سرفصل‌های اصلی

- مبانی آموزش مهارت‌های زندگی و ویژگی‌های رشدی کودک و

نوجوان

- خودآگاهی، عزت نفس و شناخت توانمندی‌های فردی

- شناخت و تنظیم هیجان؛ مدیریت خشم، اضطراب و ناکامی

- مهارت‌های ارتباطی، همدلی و گوش دادن فعال

- جرأت‌مندی، نه گفتن و تعیین مرزهای فردی

- دوست‌یابی، روابط سالم، همکاری و حل تعارض

- حل مسئله، تصمیم‌گیری و تفکر انتقادی و خلاق





سرفصل‌های اصلی

- تاب‌آوری، مسئولیت‌پذیری، خودنظم‌دهی و مدیریت زمان
- مهارت‌های زندگی نوجوان در فضای مجازی، حریم خصوصی و فشار همسالان
- روش‌های مربیگری و آموزش مهارت‌ها؛ بازی، قصه، نمایش، فعالیت‌های خلاقانه، مدیریت گروه و طراحی و اجرای جلسات آموزشی

مدرس



دکتر الهه میرآخوری

- دکتری روانشناسی تربیتی

- مدرس دانشگاه



مخاطبان دوره

- روان‌شناسان و مشاوران
- درمانگران و روانپزشکان
- دانشجویان کارشناسی ارشد و دکتری روان‌شناسی و مشاوره

مزایای شرکت در دوره

- ✓ امکان بازبینی آفلاین دوره به صورت نامحدود
- ✓ ارائه گواهی معتبر دوزبانه پایان دوره از دانشگاه تهران
- ✓ امکان پرداخت به صورت اقساط



دانشگاه تهران

ارتباط با ما



۰۹۹۳ ۷۱۸ ۷۶۲۱ | ۰۹۰۵ ۵۸۹ ۰۱۰۴



تهران، بزرگراه شهید چمران، خیابان جلال آل احمد،
مقابل کوی نصر، خیابان کاردان، دانشگاه تهران



[ut.psychacademy](https://www.instagram.com/ut.psychacademy)