



دانشگاه شهید بهشتی
Shahid Beheshti University

دانشگاه شهید بهشتی برگزار می‌کند:

دوره

مهارت‌های زندگی بزرگسال



۳۰

ساعت

آنلاین

با ارائه مدرک دوزبانه
از دانشگاه شهید بهشتی



سرفصل‌ها:

- خودآگاهی و شناخت فردی
- تقویت اعتماد به نفس و عزت نفس
- مهارت‌های ارتباط مؤثر
- جرأت‌ورزی و توانمندی در ابراز قاطعانه
- مهارت‌های مذاکره و مدیریت تعارض
- کنترل و تنظیم خشم
- مدیریت و کاهش استرس
- تنظیم هیجانات منفی و راهبردهای مقابله با افسردگی
- مدیریت خلق اضطرابی و شیوه‌های مقابله با آن
- مهارت‌های حل مسئله و تصمیم‌گیری مؤثر





دانشگاه شهید بهشتی
Shahid Beheshti University

مدرس



دکتر لیلا شهبازی

کاندیدای دکتری روانشناسی تخصصی

مسئول روانشناسی اینسکو

و دیپارتمان سلامت روان

درمانگر بالینی

مدرس دوره

مزایای دوره

امکان بازبینی آفلاین دوره



ارائه گواهی دو زبانه از دانشگاه شهید بهشتی



مخاطبان دوره

- دانشجویان و دانش‌آموختگان رشته‌های



روانشناسی و مشاوره



جهت ثبت نام و مشاوره:



۰۹۳۰۷۶۳۴۶۸۲ | ۰۹۹۳۷۱۸۷۶۲۱



۰۲۱۲۲۴۱۰۶۸۵

راه‌های ارتباطی:



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



t.me/sbupsychacademy

گروه رسمی تلگرام

SBU Psych Academy