



جمهوری اسلامی ایران
وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دانشگاه علمی کاربردی
واحد استانی خراسان جنوبی



روسای محترم مراکز علمی کاربردی استان

با سلام ؛

احتراما، ضمن عرض خداقوت خدمت جنابعالی و همکاران محترم به استحضار می‌رساند؛ در راستای بالابردن سطح ارتقای سلامت روح و روان دانشجویان در مراکز آموزشی کارگاه‌های ذیل با موضوعات مشاوره پیشنهاد می‌گردد.

خواهشمند است یک یا دو مورد از موضوعات مذکور را برگزار نموده و گزارش آن را عینا طبق فرم Word پیوست، به این واحد ارسال نمایید.

مدیریت زمان و برنامه‌ریزی
راه‌های افزایش عزت نفس
رفتار خود آسیب‌رسان، شکست عاطفی و تکنیک‌های افزایش تاب‌آوری و تنظیم هیجانی
مهارت‌های ارتباطی و جرئت‌ورزی با تأکید بر پیشگیری از اعتیاد
شفقت خود با تأکید بر پیشگیری از خودکشی
مهارت مدیریت کار گروهی
سلامت روان در محیط کار

حبیب آتش روز
رئیس دانشگاه جامع علمی کاربردی
استان خراسان جنوبی

نشانی: خراسان جنوبی-

بیرجند- خیابان پاسداران-

نبش پاسداران ۲۶

تلفن: ۳۲۴۴۵۵۱۷-۱۸

دورنگار: ۳۲۴۳۷۳۳۹

صندوق پستی: ۹۷۱۷۶۳۶۷۸۸

وب سایت: website:

<http://kj.uast.ac.ir>