

## اهداف و سر فصل های آموزشی دوره های تخصصی - عمومی روانشناسی و مشاوره - حضوری

### دوره آموزشی مقیاس هوش و کسلر 5 (wiscV)

- شناسایی قوت ها و ضعف های شخص و هنجاری کودک در آزمون و کسلر

- نمرات بالا و پایین در شاخص درک کلامی بیانگر چه چیزی هست ؟

- نمرات بالا و پایین در شاخص سرعت پردازش بیانگر چه چیزی هست ؟

- نمرات بالا و پایین در شاخص استدلال ادراکی بیانگر چه چیزی هست ؟

- نمرات بالا و پایین در شاخص حافظه کاری بیانگر چه چیزی هست ؟

- نیمرخ عملکرد کودکان دارای اختلالات یادگیری در خرده آزمونهای و کسلر چگونه است ؟

- چگونه می توان از آزمون و کسلر برای تشخیص و درمان اختلال های یادگیری استفاده کرد ؟

- نیمرخ عملکرد کودکان ADHD در خرده آزمونهای و کسلر چگونه است ؟

### زوج درمانی

- انواع زوج درمانی

- عوامل شناختی در زوج درمانی

- تاثیرات محیطی بر عملکرد زوجی

- عوامل فردی

- تشخیص و ارزیابی

- ویژگیهای درمانگر

- وجه به اختلالات رفتاری افراد

- راهبردهای شناختی در درمان شناختی - رفتاری

- راهبردهای رفتاری در درمان شناختی - رفتاری

- ساختار جلسات درمان

- معرفی بیش از ده تکنیک کاربردی زوج درمانی

### پروپزال نویسی

- انتخاب موضوع

- بیان مسئله

- اهمیت و ضرورت پژوهش

- تدوین سوال و فرضیات تحقیق

- انواع فرضیه و ویژگی فرضیه خوب

- تعریف مفهومی و عملیاتی مبانی و چها چوب نظری و پیشینه پژوهش

- چگونگی یافتن منابع معتبر

- شیوه انتخاب روش تحقیق مناسب

- شیوه انتخاب آزمون آماری مناسب

- آموزش تعیین روش نمونه گیری و حجم نمونه

- تبیین یافته های پژوهش - شیوه نگارش فهرست منابع

## اهداف و سر فصل های آموزشی دوره های تخصصی و عمومی روانشناسی و مشاوره - مجازی - آنلاین

### ✓ کمال گرایی

- کمال گرایی چیست ؟
- اختلالات مرتبط با کمال گرایی
- آیا من کمال گرا هستم ؟
- خطاهای فکری
- راهبردهای شناختی
- خود ارزیابی و خود سرزنش گری
- تکنیک های غلبه بر کمال گرایی

### ✓ تاب آوری

- تعریف تاب آوری، معرفی خصوصیات افراد تاب آور
- آشنایی با راه های ایجاد تاب آوری
- برقراری و حفظ ارتباط با دیگران تاکید به اهمیت روابط مثبت با دیگران
- پذیرش تغییر، آشنایی با تفاوت های فردی
- راه های ایجاد تاب آوری
- برنامه عملی بر اساس سناریو
- تمرین راه های ایجاد تاب آوری
- اجرای سناریو جهت مدیریت صحیح استرس
- اجرای سناریو جهت معنایابی صحیح در زندگی

### ✓ اهمال کاری

- اهمال کاری چیست ؟
- انواع اهمال کاری
- اهمال کاری در روابط
- راه کارهای هر نوع اهمال کاری
- از تردید به خود تا اعتماد به نفس
- تمرینات عملی برای رهایی از اهمال کاری
- قانون فوق العاده ۵ ثانیه

## اهداف و سر فصل های آموزشی دوره های تخصصی و عمومی روانشناسی و مشاوره - مجازی - آنلاین

### رهایی از وسواس

- شناسایی افکار و رفتار وسواس گونه
- شناسایی تحریک کننده ها
- تشخیص افکار غیر منطقی
- آیا بزرگ نمایی میکنم یا افکار تکرار شونده دارم؟
- چگونه واقع گرا باشم؟
- نگاه منطقی بر افکار وسواسی
- توقف افکار منفی
- جایگزینی افکار
- کاهش اضطراب
- ترک عادت ها
- مواجه شدن با ترس
- برنامه ریزی برای پیشگیری از عادت

### باز سازی عزت نفس بعد از جدایی (عاطفی - طلاق)

- آشنایی با نشخوار فکری های طول رابطه
- شناسایی و غلبه بر سر شکستگی های ایجاد شده در فرد
- تکنیک های شناسایی علت غم و اندوه
- حل غم و اندوه
- راهکارهای ترمیم زخم های ایجاد شده
- راهکارهای تقویت عزت نفس
- راه کارهایی جهت دوست داشتن و دوست داشته شدن
- آموزش روشهای ایجاد رابطه درست

### درمان بن بست روانشناختی (خستگی و

### افسردگی) با استفاده از آموزش فعال سازی عملکردی

- آشنایی با خستگی و افسردگی
- تشخیص عناصر رفتار ضد افسرده و خستگی
- ساخت بندی و برنامه فعالیت
- گشایش مسایل و مقابله با اجتناب
- پیشگیری از عود

## اهداف و سر فصل های آموزشی دوره های تخصصی و عمومی روانشناسی و مشاوره - مجازی - آنلاین

### مشاوره پیش از ازدواج (انتخاب عاقلانه - زندگی عاشقانه)

- روابط دختر و پسر
- تعریف مفهوم ازدواج
- اهمیت ازدواج
- ضرورت آموزش قبل از ازدواج
- ویژگیهای مورد نیاز برای شروع زندگی زنا شویی
- عوامل موثر در تفاهم و توافق در ازدواج
- موارد مورد بحث در ازدواج
- آسیب های دوران آشنایی
- دوران عقد و آسیب های آن
- تفاوت های زن و مرد

### فرزند پروری مدرن (والد خوب - والد کافی)

- ارزیابی فرزند پروری والدین
- اصول افزایش رفتار مطلوب
- اصول کاهش رفتار نا مطلوب
- اصول مدیریت موقعیت خارج از خانه
- اصول افزایش ارتباط والدین و کودکان
- مهارت های ارتباطی
- مهارت دستور دادن
- مهارت حل تعارض

### آموزش مهارت های ارتباطی بین همسران (بهبود روابط زوجین)

- رابطه اثر بخش و همدلی
- تکنیک های سبک های ارتباطی
- مدیریت خشم خود و چگونه برخورد با خشم همسر
- روشهای حل تعارض
- همدلی و چگونه تعامل با خانواده همسر
- خروج از یکنواختی