

# اداره مشاوره و سلامت روان دانشگاه علوم پزشکی برکنار می نماید:

کارگاه آموزشی تحت عنوان:

## اضطراب امتحان

آقای وحید رضایی

با حضور:

\* عضو انجمن روان درمانی ایران

\* درمانگر اختلالات اضطرابی

\* روانکار پویشی کوتاه مدت

\* احساسات و تکانه بر اساس تحقیقات پال اکمن

\* پدر دروغ شناسی دنیا (Paul Ekman)

\* طیف هیجانات اضطراب و واکنش های مغز

\* نحوه اثرگذاری استرس امتحان بر فرایند یاد آوری

و کارکرد ذهن

\* کانال های اضطراب و انواع بروز آنها پیش و پس از

امتحان

\* تکنیک های روان شناختی تنظیم اضطراب

\* راهکارهای عملی کاهش اضطراب

\* همراه با تمرین های عملی گروهی

زمان:

روز سه شنبه مورخ ۹۴/۱۰/۴

ساعت ۱۲/۳۰

مکان:

جنب معاونت آموزشی گل،

ساختمان پزشکی اجتماعی سابق،

طبقه زیرزمین، کلاس شماره ۲۵

