

مدیران / سرپرستان محترم مدیریت امور پردیس های استانی

سلام علیکم

با احترام؛ در راستای اجرای برنامه عملیاتی سال ۱۴۰۱ و اهمیت نقش نشریات در اطلاع رسانی و آموزش همگانی در زمینه ارتقاء سلامت روان دانشجویان؛ اداره کل مشاوره، بهداشت و سلامت در نظر دارد سیزدهمین **فراخوان تولید محتوای** نشریه پیام مشاور دانشگاه فرهنگیان را برای اعضای هیئت علمی، مدرسین و متخصصین رشته های روانشناسی، مشاوره و علوم تربیتی استان ها را با عنوان **"خودمراقبتی روانی و آرامش همگانی"** با هدف ایجاد آرامش همگانی در محیط دانشگاه، حمایت از دانشجویان در معرض خطر و ارتقا سلامت روان، تدوین و اعلام نماید. لذا از تمامی علاقمندان دعوت می شود محتوا و مطالب خود را با محوریت ۱۱ موضوع ذیل انتخاب و به همراه جدول پیوست تا **روز شنبه مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۱۷** صرفاً در قالب word به این معاونت ارسال شود. ضمناً برای اعضای تحریریه از طرف معاونت، به پاس همکاری در این طرح، لوح تقدیر صادر خواهد شد.

۱) مراحل از بین بردن نگرانی

۲) راهکار هایی برای کمک به درمان افسردگی بعد از کرونا

۳) چرا باید حد و مرز داشته باشیم: چیستی و چرایی حد و مرز در روابط و رشد شخصیت

۴) تنظیم جدول خودمراقبتی روانی

۵) آرامشت با من: اقدامات یک معلم برای ایجاد آرامش در مدرسه و کلاس

۶) آیا من تحت تاثیر حافظه کاذب قرار دارم: تعریف حافظه کاذب، عوامل ایجاد و شکل گیری

۷) آیا احساس می کنید زندگی ارزش زیستن ندارد؟ چه افکار و احساساتی به سراغتان می آید؟ و واکنش شما به آن افکار و احساسات چیست؟

۸) ویژگی یک هم اتاقی خوب

- ۹) آیا من در گفتگو با دیگران دارای ویژگی های موثر و سالم هستم؟ ویژگی گفتگوی موثر و سالم
- ۱۰) اختلافات حل نشده چیست؟ شما با چه روشی اختلافات خود را حل می کنید؟
- ۱۱) آیا من مبتلا به افسردگی هستم؟ نشانه ها و شناسایی

پرویز انصاری راد
معاون دانشجویی دانشگاه فرهنگیان

رونوشت

جناب آقای دکتر خداویردی عباس زاده سرپرست محترم پردیس علامه امینی تبریز (برادران)
سرپرست محترم پردیس فاطمه الزهرا (س) تبریز (خواهران)
جناب آقای دکتر رضا عبدی سرپرست محترم پردیس علامه طباطبائی اردبیل
سرکار خانم دکتر شیرین عالی سرپرست محترم پردیس بنت الهدی صدر اردبیل (خواهران)