

برنامه تابستانه مهروان

موضوع	سرفصل ها	بستر	شکل اجرا
تنظیم خواب و رفتار روزانه (نقش تخریب گر اضطراب)	رابطه اضطراب با سبک زندگی خواب و پاسخ به تنش نشخوار ذهنی و بی خوابی بد خوابی و ناتنظیمی های اعتیادی مشکلات بین فردی به عنوان راه انداز اضطراب شیوه تنظیم خواب و برنامه منظم	آنلاین توسط تیم اجرا مجری: فضل الله توکلی	وبینار ۱:۳۰ ساعته: ۲۰ مرداد
خوردن، بازی، موبایل (رفتارهای اعتیادی برای فرار از اضطراب): راه حل های ساده	مسیرهای تخلیه اضطراب در رفتارهای اعتیادی چرا عادت ها را نمی شود به سادگی ترک کرد بی ارادگی در برابر استفاده از گوشی پر خوری عصبی بازی های کامپیوتری و کشش اعتیادی شیوه مقابله با چرخه اضطراب/رفتار برون ریز	آنلاین توسط تیم اجرا مجری: میثم شیرزادی فرد	وبینار ۱:۳۰ ساعته: ۲۷ مرداد
امنیت در رابطه عاطفی: پایداری، و تبادل امن در بیندهای عاطفی	رابطه امن چیست؟ چگونه می توان یک رابطه امن را شناخت؟ نقاط ناامنی در رابطه اضطراب/اجتناب: چرخه معیوب وابستگی هیجانی گسست هیجانی پیوند نزدیک به خود و دیگری	کارگاه حضوری توسط تیم اجرا: مجری: فضل الله توکلی	کارگاه ۵ ساعته: ۴ یا ۱۱ شهریور

سایکوتور "ریسک های رابطه"

در این رخداد خطرات دل بستگی، انتخاب های نامناسب، پویایی های مخرب زخم دل بستگی و الگوهای بیمار رابطه ها بررسی می شود. این رخداد شامل برنامه ای ۲ تا ۳ ساعته است که طی آن بخشی از فرایند روان درمانی پیش روی مخاطبین (با موضوع روابط مخرب و الگوی بیمار) اجرا شده و سپس روان درمانگر به تشریح اثر و راهکارها می پردازد.

سفر یک روزه: ۴ یا ۱۱
شهریور
