

## عناوین نشست‌های تخصصی مجازی

### "تحولات خانواده در عصر حاضر"

در سال ۱۳۹۹

با اجرای آقای دکتر صاحبی

ردیف	عنوان دوره
۱	سیلی واقعیت و شیوه‌های غلبه بر واقعیات تلخ و شرایط ناگوار
۲	بسوی یک زندگی غنی و معنادار: هوش یا تلاش، کدامیک مهم‌تراند؟
۳	شناخت وسواس و راه‌های غلبه بر آن
۴	مهارت و دانش کار تیمی در خانواده
۵	حریم شخصی و حد و مرزهای آن در زندگی فردی، خانواده و محل کار
۶	والدین آگاه و فرزندان مسئول
۷	فنون ذهن آگاهی (مدیریت افکار و احساسات منفی) و مدیریت ذهن نا آرام
۸	خودشناسی: شناسایی توانمندی‌های اساسی، ارزش‌ها و اهداف غایی در زندگی
۹	آشنایی با مراحل تحول روانی کودک و نوجوان و شیوه برخورد با هر دوره تحولی
۱۰	آشنایی با انواع سیستم‌های خانواده و مدیریت تعارضات در هر سیستم
۱۱	اختلالات شایع شخصیت و شیوه‌های بهبود آن
۱۲	مدیریت روابط اجتماعی در خانواده (والدین - فرزندان - پدربزرگ و مادربزرگ)
۱۳	مدیریت هیجانات منفی (ترس، غم، حسادت، احساس گناه و اضطراب)
۱۴	عوامل نیک‌زیستی در زمانه پر استرس و رقابتی
۱۵	مسئولیت‌پذیری، فضیلت گمشده در خانه، مدرسه و اجتماع
۱۶	امنیت جنسی و سلامت فردی و اجتماعی
۱۷	رهایی از خودکم‌بینی و راه‌های تقویت عزت نفس
۱۸	راه‌های افزایش کیفیت زندگی
۱۹	بسوی بازنشستگی: چگونه زندگی دوران بازنشستگی را از هم اکنون طراحی کنیم.