

## دوره های آموزشی آنلاین مرکز مشاوره و توانمندسازی دانشجویان

(دوره ها رایگان می باشد)

آبان ماه ۱۳۹۹

ردیف	عنوان	مدرس	ساعت	تاریخ	لینک ورود
۱	بهبود کیفیت ارتباطات	خانم عنبرانی	۲۰ تا ۱۸	۱۴ آبان	<a href="http://vroom.um.ac.ir/workshop-1/">http://vroom.um.ac.ir/workshop-1/</a>
۲	مدیریت مشکلات، تاب آوری	خانم عنبرانی	۲۰ تا ۱۸	۲۸ آبان	<a href="http://vroom.um.ac.ir/workshop-1/">http://vroom.um.ac.ir/workshop-1/</a>
۳	روان شناس خودتان باشید	آقای گل	۱۴ تا ۱۲	جلسه ۱ (۱۲ آبان) جلسه ۲ (۱۹ آبان) جلسه ۳ (۲۶ آبان) جلسه ۴ (۳ آذر)	<a href="http://vroom.um.ac.ir/workshop-2/">http://vroom.um.ac.ir/workshop-2/</a>
۴	مدیریت هیجان	آقای زنگنه	۱۸ تا ۱۶	۱۰ آبان	<a href="http://vroom.um.ac.ir/workshop-3/">http://vroom.um.ac.ir/workshop-3/</a>
۵	کمال گرایی	آقای زنگنه	۱۸ تا ۱۶	۱۴ آبان	<a href="http://vroom.um.ac.ir/workshop-3/">http://vroom.um.ac.ir/workshop-3/</a>
۶	عزت نفس	آقای زنگنه	۱۸ تا ۱۶	جلسه ۱ (۱۷ آبان) جلسه ۲ (۲۱ آبان)	<a href="http://vroom.um.ac.ir/workshop-3/">http://vroom.um.ac.ir/workshop-3/</a>
۷	جراتمندی	آقای زنگنه	۱۸ تا ۱۶	جلسه ۱ - ۲۴ آبان جلسه ۲ - ۲۸ آبان	<a href="http://vroom.um.ac.ir/workshop-3/">http://vroom.um.ac.ir/workshop-3/</a>
۸	آیا راه درست آمده ام؟ (اجرای تست رنگ ها، رغبت سنج، باورهای ناکارآمد، شغل یابی، باورهای ناکارآمد مصاحبه، چالش های مسیر شغلی و رفتارهای کاریابی)	خانم ارجی	۱۴ تا ۱۲	جلسه ۱ (۱۴ آبان) جلسه ۲ (۲۱ آبان) جلسه ۳ (۲۸ آبان) جلسه ۴ (۵ آذر)	<a href="http://vroom.um.ac.ir/workshop-1/">http://vroom.um.ac.ir/workshop-1/</a>
۹	حل تعارض	خانم حافظ	۱۲ تا ۱۰	۱۸ آبان	<a href="http://vroom.um.ac.ir/workshop-2/">http://vroom.um.ac.ir/workshop-2/</a>
۱۰	شادمانی	خانم حافظ	۱۲ تا ۱۰	۲۵ آبان	<a href="http://vroom.um.ac.ir/workshop-2/">http://vroom.um.ac.ir/workshop-2/</a>
۱۱	حل مساله	خانم حافظ	۱۴ تا ۱۲	۲۵ آبان	<a href="http://vroom.um.ac.ir/workshop-2/">http://vroom.um.ac.ir/workshop-2/</a>
۱۲	مهارت های یش از ازدواج	خانم طاهریان	۲۲ تا ۲۰	جلسه ۱ (۲۰ آبان) جلسه ۲ (۲۷ آبان)	<a href="http://vroom.um.ac.ir/workshop-3/">http://vroom.um.ac.ir/workshop-3/</a>
۱۳	والدینی که فرشته نیستند	خانم تقوی نیا	۲۰ تا ۱۸	۲۷ آبان	<a href="http://vroom.um.ac.ir/workshop-1/">http://vroom.um.ac.ir/workshop-1/</a>
۱۴	مدیریت خشم	آقای شرافتی	۲۰ تا ۱۸	جلسه ۱ (۱۴ آبان) جلسه ۲ (۲۱ آبان)	<a href="http://vroom.um.ac.ir/workshop-2/">http://vroom.um.ac.ir/workshop-2/</a>
۱۵	مدیریت استرس و تاب آوری	آقای شرافتی	۲۰ تا ۱۸	۲۸ آبان	<a href="http://vroom.um.ac.ir/workshop-2/">http://vroom.um.ac.ir/workshop-2/</a>
۱۶	ارتباط دوباره با خویشتن (هنر درک خود)	خانم میرزایی	۲۲ تا ۲۰	۲۱ آبان	<a href="http://vroom.um.ac.ir/workshop-3/">http://vroom.um.ac.ir/workshop-3/</a>
۱۷	دریچه ای نو بر شناخت دیگران (هنر درک دیگران)	خانم میرزایی	۲۲ تا ۲۰	۲۸ آبان	<a href="http://vroom.um.ac.ir/workshop-3/">http://vroom.um.ac.ir/workshop-3/</a>
۱۸	تو را دوست دارم ولی از دور	خانم شاهسونی	۲۰:۳۰ تا ۱۹	جلسه ۱ (۱۲ آبان) جلسه ۲ (۱۹ آبان)	<a href="http://vroom.um.ac.ir/workshop-1/">http://vroom.um.ac.ir/workshop-1/</a>
۱۹	زندگی نزیسته من	خانم شاهسونی	۲۰:۳۰ تا ۱۹	جلسه ۱ (۲۶ آبان) جلسه ۲ (۳ آذر)	<a href="http://vroom.um.ac.ir/workshop-1/">http://vroom.um.ac.ir/workshop-1/</a>

