

کارگاه آموزشی مهارتهای زندگی ویژه بانوان برگزارگردید

به گزارش روابط عمومی شرکت واحد اتوبوسرانی تبریز و حومه بهنام اصلی زاده معاون اداری و مالی این شرکت از برگزاری کارگاه آموزشی با موضوع مهارتهای زندگی با محوریت خود آگاهی و خودشناسی...

به گزارش روابط عمومی شرکت واحد اتوبوسرانی تبریز و حومه بهنام اصلی زاده معاون اداری و مالی این شرکت از برگزاری کارگاه آموزشی با موضوع مهارتهای زندگی با محوریت خود آگاهی و خودشناسی با هدف آگاه سازی و توانمند سازی در مدیریت خانواده برای بانوان شاغل در شرکت و همچنین همسران اتوبوسرانان خبر داد. وی گفت: در این کارگاه آموزشی که با حضور خانم دکتر مهدوی استاد دانشگاه، روانشناس و مشاور حوزه خانواده برگزار شد مباحثی در خصوص نحوه صحیح زندگی و مقابله با اضطراب های محیطی، علل افسردگی و نحوه پیشگیری از آن، ایجاد نشاط و انگیزه و امید به زندگی در بین بانوان، روش های صحیح غلبه بر خشم و ... مطرح شد. اصلی زاده افزود: در ادامه کارگاه مهارت های مختلفی از جمله مهارت خود آگاهی و خود شناسی، مهارت برقراری ارتباط موثر، مدیریت استرس، سبک های ارتباطی در زندگی، مهارت جرأت مندی و مهارت حل مسأله ... آموزش داده شد و به سوالات شرکت کنندگان پاسخ داده شد. اصلی زاده در پایان تصریح کرد: برنامه ریزی و اجرای دوره های آموزشی مرتبط با نیازهای کارکنان و خانواده های آنان در اولویت تقویم آموزشی و برنامه کاری شرکت می باشد که با جدیت در حال پیگیری می باشد.



