

حضورى

به مدت ۱۲ جلسه - شروع از ۳ بهمن

چهارشنبه‌ها: ۱۲:۳۰ تا ۱۴:۳۰

تهران . خیابان شریعتی . روبروی
حسینیه‌ی ارشاد کوچه‌ی شمشک
(هدیه) . پلاک ۱۰ . واحد ۸



کارگاه

تنظیم هیجان

مدرس: فائزه گل‌کار

کاندیدای دکترای روانشناسی سلامت، دانشگاه تهران

برای صمیمی‌تر شدن با رفیق گرمابه و گلستان





فائزه گل‌کار

کاندیدای دکترای روانشناسی سلامت - دانشگاه تهران

درباره کارگاه تنظیم هیجان:

هیجان اساسی‌ترین عامل «تجربه کردن» در زندگی ماست! چیزی که با آن متولد می‌شویم و در طول عمرمان تصمیماتی را بر اساس آن اتخاذ می‌کنیم. هیجان در بسیاری موارد رفیق شفیقی است که دستانمان را می‌گیرد، از اوضاع زندگی برایمان می‌گوید، و در طی مسیر پر فراز و نشیب زیستن یاری‌مان می‌دهد؛ اما گاهی در لباس همراه نامهربانی ظاهر می‌شود که در مقابل ما می‌ایستد و کارایی را از زندگی‌مان می‌رباید! با شناخت هیجان‌اتمان، پذیرش آن‌ها، یافتن مهارت‌هایی برای کنار آمدن با آن‌ها و در یک کلام با "تنظیم" آن‌ها، تصمیم می‌گیریم رفیق شفیقمان را با خود صمیمی‌تر کنیم! قرار است در کنار یک‌دیگر بر اساس اتفاقاتی که در مغز و بدن و ذهنمان رخ می‌دهد، راجع به هیجان‌ات بیشتر بیاموزیم، برای تنظیم هیجان‌اتمان تمرین کنیم و برای تجربه مناسب‌تر آن‌ها برنامه بریزیم.



چهارشنبه‌ها

در نمودار زیر سیلابس کارگاه تنظیم هیجان را می‌بینید. این کارگاه ۱۲ جلسه دارد. در هر جلسه دانش و مهارت‌های مربوط به موضوع آن جلسه را، همراه با انجام تمرین‌های عملی، می‌آموزید. جزئیات بیشتر را در صفحات بعدی بیابید.

ماهیت و کارکرد هیجان

جلسات
اول و
دوم

آرام‌سازی عضلانی و تنفسی

جلسات
سوم و
چهارم

آگاهی بدون قضاوت نسبت
به هیجانات

جلسات
پنجم و
ششم

پذیرش و تحمل هیجان

جلسات
هفتم و
هشتم

تحلیل هیجانات

جلسات
نهم و
دهم

تغییر هیجان

جلسه
یازدهم

تمرین بیشتر برای تنظیم
حالت‌های عاطفی مهم

جلسه
دوازدهم



اگر هیجانات دکمه خاموش داشت، از آن استفاده می‌کردی؟

Emotions

ماهیت و کارکرد هیجان | جلسات اول و دوم

همه ما روزهایی را تجربه می‌کنیم که طاقت آنچه را در قلبمان احساس می‌کنیم نداریم. زمان‌هایی وجود دارد که دلمان می‌خواهد یک خون‌آشام باشیم و دکمه انصراف از انسان بودن و تجربه کردن هیجانات را بزنیم، و خیالمان راحت باشد که قرار نیست نه شکستی را تجربه کنیم و نه غصه‌ای بخوریم! اما با این کار شبیه مردگان متحرکی می‌شویم که نه تنها غصه نمی‌خورند، بلکه هیچ احساس دیگری را نیز تجربه نمی‌کنند! اما اگر راه بهتری برای کنار آمدن با هیجانات دردناک و منفی وجود داشته باشد چه؟ در جلسه نخست کارگاه، با اتفاقاتی که در مغزمان هنگام تجربه هیجان رخ می‌دهد آشنا خواهیم شد، درباره ماهیت و کارکرد هیجانات صحبت خواهیم کرد، و در مورد اینکه که چرا باید برای صمیمیت بیشتر با رفیق قدیمی‌مان تلاش کنیم، به گفتگو خواهیم پرداخت.



هنگام تجربه هیجانات مختلف، جسم ما علائم متفاوتی را از خود بروز می‌دهد. این علائم اغلب ندایی کمک‌خواهانه از سوی بدن ماست. در جلسه دوم، گوش سپردن به این ندا و دست یاری دادن به بدنمان برای تنظیم هیجانات را با یک‌دیگر تمرین می‌کنیم، گام‌های آرام‌سازی عضلانی را طی می‌کنیم، و می‌آموزیم که چگونه تنفس خود را تنظیم کنیم.

Keep Calm & Take a Deep Breath

جملات کلیشه‌ای چطور کار می‌کنند؟



برای یک سفر ماجراجویانه آماده هستی؟



جلسات پنجم و ششم | آگاهی بدون قضاوت نسبت به هیجانات

در جلسه سوم به کاوشی بی‌طرفانه و بدون قضاوت خواهیم رفت. می‌خواهیم طی این کاوش، مناظر در مسیر را با کنجکاوی تماشا کنیم و به "احساس کردن هیجانانگیز" بپردازیم. تنها توشه لازم برای این سفر صبر، اشتیاق، نگاهی غیرقضاوت‌گر و تلاش برای هماهنگی با مناظر است!



هیجان دوست خیرخواهی است که مصرانه می‌کوشد اطلاعات مفیدی را به ما منتقل کند، حتی اگر این اطلاعات گاه به مذاقمان خوش نیایند! پذیرش و تحمل، مهارت‌هایی هستند که، در چهارمین جلسه از این کارگاه، آن‌ها را تمرین خواهیم کرد. در این جلسه سعی می‌کنیم که توانایی دریافت پیغام هیجان شدید و سپس بدرقه‌ی او تا دیداری دوباره را در خود تقویت کنیم!

می‌توانی رفیقت را با کم و کاستش بپذیری؟



محکم خودت را در آغوش بگیر!



پذیرش و تحمل هیجانات | جلسات هفتم و هشتم

"هیچ کاری رو نمی‌تونم درست انجام بدم."
"واکنش من به این موقعیت نشون می‌ده آدم ضعیفی هستم."
"من یک بازنده‌ام!"

اگر این جملات را با حالتی غم‌انگیز از زبان شخص مهمی در زندگی‌تان بشنوید، چه خواهید کرد؟ احتمالاً جدا از پیدا کردن راه‌حل، تلاش می‌کنید که با او همدلی کنید و او را در آغوش بکشید. اگر آن فرد مهم، خودتان باشید، چه می‌کنید؟ در پنجمین جلسه تمرین می‌کنیم که با خودمان و هیجانانگیزان مهربان‌تر باشیم.



در جلسه ششم یک هیجان را
برمی‌گزینیم

- موقعیتی که این هیجان را
راه‌اندازی کرده، تعیین می‌کنیم؛
- احساس جسمانی و هیجانی‌مان
پیش از تجربه هیجان منفی را
چک می‌کنیم؛
- ارزیابی‌مان از موقعیت را بررسی
می‌کنیم؛
- واکنش‌مان به موقعیت را با
واکنش‌های پیشینمان نسبت به
موقعیت‌های مشابه مقایسه
می‌کنیم
و...

در یک کلام به یک تمرین خوب برای
تبدیل شدن به یک آنالیزور حرفه‌ای
خوش آمدید!

آنالیزور تیم خودت و هیجاناتت باش!





هرچند هیجان، اغلب اوقات دوست و هم‌تیمی مهربانی است که با ما همراهی می‌کند، اما گاهی نیز رفیقی است که ساز مخالف می‌زند و زندگی ما را از ریتم خارج می‌کند. در جلسه هفتم تمرین می‌کنیم که چگونه هیجانات منفی خود را در مواقع لزوم تغییر دهیم؛ برای این کار مهارت حل مسئله را می‌آموزیم و تمرین می‌کنیم!

بازی را به نفع تیمت عوض کن!



پایان یا آغاز؟

جلسه دوازدهم | تمرین بیشتر برای تنظیم حالت‌های عاطفی مهم

برخی از هیجانات، ما را با چالش‌های بیش‌تری در زندگی روبه‌رو می‌کنند. با برداشتن قدم‌های پیشین، اکنون آماده هستیم تا در مورد اینگونه هیجانات بیشتر کنکاش کنیم. علاوه بر این، تمام آنچه در طول مسیر صمیمیت بیشتر با هیجانانامان طی کرده‌ایم را دوره می‌کنیم، و برای روزهای آتی زندگی‌مان برنامه می‌ریزیم.

اما باید بدانیم که مسیر پر فراز و نشیب و درعین حال زیبای صمیمیت با هیجان تازه آغاز شده است. سفر در این مسیر تا پایان عمر ما ادامه دارد!