

کارگاه آموزشی "پیشگیری از فرسودگی شغلی" با هدف ارتقای سلامت روانی و افزایش بهره‌وری کارکنان دانشگاه، در تاریخ ۱۰/۱۱/۱۴۰۳ رأس ساعت ۱۱:۰۰ الی ۱۳:۰۰ در آمفی‌تئاتر علامه طباطبایی دانشگاه بناب برگزار شد.

این کارگاه به همت مرکز مشاوره، سلامت و سبک زندگی دانشگاه بناب و با حضور جمعی از کارکنان دانشگاه برگزار گردید. خانم مریم پرتویی، مشاور و روانشناس مرکز مشاوره، سلامت و سبک زندگی دانشگاه بناب، به عنوان مدرس این کارگاه، به بررسی علل و نشانه‌های فرسودگی شغلی، تأثیر آن بر عملکرد کاری و سلامت فردی، و راهکارهای عملی برای مدیریت استرس و افزایش انگیزه پرداختند. همچنین، روش‌هایی برای ایجاد تعادل بین کار و زندگی و بهبود شرایط روانی محیط کار ارائه شد. کارکنان حاضر در این کارگاه از مباحث مطرح شده استقبال کرده و بر لزوم برگزاری مستمر چنین برنامه‌هایی تأکید داشتند. امید است این کارگاه گامی مؤثر در راستای بهبود سلامت روانی کارکنان و افزایش کارایی آنان در محیط دانشگاه باشد.

مرکز مشاوره، سلامت و سبک زندگی دانشگاه بناب برگزار می کند:

کارگاه آموزشی

پیشگیری از فرسودگی شغلی

میزبان کارکنان دانشگاه بناب

معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره، سلامت و سبک زندگی
دانشگاه بناب

کانون همکاران سلامت روان
مرکز مشاوره، سلامت و سبک زندگی
دانشگاه بناب

مدرس: خانم مریم پرتویس
مشاور و روانشناس



