

سلسه کارگاه‌های تخصصی سلامت و خودمراقبتی کارکنان دانشگاه (با امتیاز ضمن خدمت)

ردیف	عنوان کارگاه	توضیحات	مدرس	تاریخ
۱	تن آرامی و کاهش اضطراب در بحران و پس از آن	تکنیک های تنفس برای آرام سازی ذهن و حفظ آرامش در بحران (جنگ) و بعد از آن	دکتر سمانه میرزایی، مربی تخصصی یوگا و تنفس، دکترای تخصصی مدیریت ورزش	۳۱ تیر
۲	آرامش مادر، سلامت جنین	یوگا و آرامش ذهن در دوران بارداری		۲۸ مرداد
۳	حس خوب سلامت	اهمیت پیشگیری از عفونت	دکتر مریم دامغانیان مدیر گروه مامایی و سلامت باروری دانشکده پرستاری و مامایی	۲۵ شهریور
۴	فعالیت بدنی و سازگاریهای فیزیولوژیک از توده عضلانی تا سلامت باروری	بررسی پاسخ های فیزیولوژیک بدن به تمرینات هوازی و مقاومتی و تاثیر آن بر سیستم قلبی عروقی، عضلانی، متابولیک و باروری	دکتر زینب اربابی، مشاور تغذیه ورزشی، دکترای تخصصی فیزیولوژی ورزشی	۲۹ مهر
۵	بازگشت به کار پس از زایمان	همراهی عاطفی، رشد هیجانی و توسعه تکاملی نوزاد	دکتر صالحه تجلی دانشیار دانشگاه علوم پزشکی تهران متخصص نوزاد	۲۷ آبان
۶	ورزش های دونفره؛ تمرین شادابی برای زوجین	از سلامت جسم و روان تا تقویت اعتماد و همدلی بین زوجین	دکتر آزاده صبح خیز، دکترای تخصصی مدیریت استراتژیک در ورزش	۲۵ آذر
۷	کارگاه خود مراقبتی روان در مواجهه با فقدان باروری	تجربه زیسته، امید، پذیرش و بازسازی	دکتر بی تا عظیمی دکترای تخصصی مشاوره، رییس مرکز مشاوره معاونت دانشجویی فرهنگي دانشگاه علوم پزشکی تهران	۳۰ دی