



می آموزم هستم

کارگاه آموزشی مجازی و از راه دور

مدیریت خشم



امیر پهلونژاد

کوچ زندگی و  
سازمانی؛ مشاور



راهبری بین فردی



[www.rai-mana.com](http://www.rai-mana.com)

## اهداف و دست‌آوردهای کارگاه مدیریت خشم

مدیریت خشم یعنی بخش شناختی، بخش برانگیخته شدن و بخش رفتاری آشنا شده و با استفاده از تمرینات متنوع می‌آموزند خشم خود را به شیوه‌ای موثر و اخلاقی مدیریت کنند. شرکت‌کنندگان همچنین با ذهن‌آگاهی و کارکرد اساسی آن در مدیریت خشم آشنا می‌شوند.

هدف از این کارگاه آشنایی مخاطبین با یکی از هیجانات طبیعی و ذاتی انسان‌ها، یعنی خشم و مدیریت آن است. شرکت‌کنندگان با تعریف خشم آشنا شده و بصورت علمی و ساده متوجه کارکرد آن در خود می‌شوند. مخاطبین با سبک‌های ابراز خشم و ریشه‌های آن نیز آشنا می‌شوند. شرکت‌کنندگان همچنین با سه بخش اصلی مهارت

 پیش‌نیاز	 فعالیت‌ها
شیوه‌های نگرش	خودارزیابی، تمرین و تکلیف
 مخاطبین	 زمان
همه سطوح	دو هفته آموزشی معادل ۱۰ ساعت
مربی	
امیر پهلونژاد	

## سرفصل‌های کارگاه

### بخش اول: تعریف و ریشه‌های خشم

- تعریف خشم
- زیست‌شناسی خشم
- سبک‌های خشم
- ریشه‌های خشم

### بخش دوم: مدیریت خشم

- مهارت مدیریت و کنترل خشم
- ذهن‌آگاهی و نقش آن در مدیریت خشم
- مدیریت خشم از نگاه روایون



آموزش‌های پیش‌رفته