



بهزیستی شهری | برگزاری کارگاه آموزشی «مراقبت از خود و مدیریت استرس» ویژه زنان سرپرست خانوار

کارگاه آموزشی "مراقبت از خود و مدیریت استرس" با هدف ارتقای سلامت روان، کاهش اضطراب و توانمندسازی زنان سرپرست خانوار در مرکز خدمات روان‌شناختی و مشاوره‌ای فدائیان اسلام برگزار شد.

به گزارش روابط عمومی بهزیستی شهرستان ری، این کارگاه با هدف ارتقای مهارت های خودمراقبتی، افزایش تاب آوری و توانمندسازی زنان سرپرست خانوار در مواجهه با چالش های اقتصادی و اجتماعی برگزار شد.

در این برنامه آموزشی، اهمیت حفظ سلامت جسم و روان در ایفای مسئولیت های خانوادگی، اصول تغذیه و خواب سالم، مدیریت زمان و ایجاد وقفه های کوتاه برای بازسازی توان روانی و پیشگیری از فرسودگی جسمی و روانی ناشی از نقش های چندگانه مورد بررسی قرار گرفت و راهکارهای کاربردی برای حفظ تعادل میان مسئولیت های فردی و خانوادگی به شرکت کنندگان ارائه شد.

بخش تعاملی کارگاه نیز با استقبال شرکت کنندگان همراه بود؛ به گونه ای که تبادل تجربه ها و گفت وگوهای گروهی نشان داد حمایت های اجتماعی، همدلی و استفاده از تجربیات مشترک، نقش مؤثری در کاهش احساس انزوا، مدیریت استرس و افزایش توان مقابله با مشکلات زندگی دارد.

مدرس کارگاه با تأکید بر مدیریت هوشمندانه منابع و هزینه های خانواده، راهکارهایی برای کاهش اضطراب ناشی از محدودیت های مالی، برنامه ریزی اقتصادی و تقویت مهارت های تصمیم گیری در شرایط دشوار ارائه کرد.

این کارگاه در راستای اجرای برنامه های هفته بهزیستی و با هدف ارتقای کیفیت زندگی، افزایش سلامت روان و توانمندسازی زنان سرپرست خانوار برگزار شد. انتهای پیام //