

گروه فارسی بهبود و نگهداری سلامت روان 2026

توضیحات برنامه:

آیا دوست دارید روزانه احساسات مثبت بیشتری را تجربه کنید؟
آیا به دنبال رضایت بیشتر در زندگی خود هستید؟
گروه فارسی زبان بهبود و سلامت روان یک گروه باز مبتنی بر نکات مثبت است که بر اساس اصول روانشناسی طراحی شده است.

موضوعات گروه:

- ذهن آگاهی: زندگی در لحظه حال
- راهبردهای مقابله: مدیریت استرس و سختی‌ها
- قدردانی و تفکر مثبت
- روابط: سرمایه‌گذاری در ارتباطات اجتماعی
- مراقبت از خود: مراقبت از جسم و روح

مخاطبان:

بزرگسالان 16 سال به بالا
ساکن منطقه یورک و جنوب سیمکو

زمان برگزاری:

ساعت 1:30 تا 2:30 بعد از ظهر در تاریخ‌های زیر:
10, 17, 24 نوامبر
1, 8 دسامبر

محل برگزاری:

به صورت مجازی (آنلاین)
لینک شرکت یک روز قبل از جلسه ارسال می‌شود.

برای شرکت در هر جلسه روی تاریخ مورد نظر کلیک کنید.

اطلاعات تماس:

الهام آشتیانی – هماهنگ‌کننده گروه‌های سلامت روان

EAshtiani@yssn.ca