

مهارت مدیریت چشم

۱- آیا خشم همان پرخاشگری است؟

۲- آیا خشم، آنی است یا در چند مرحله اتفاق می افتد؟

۳- آیا راهی وجود دارد که بتوان خشم را کنترل کرد؟

۴- آیا طبق باور رایج کنترل کردن خشم با بیماری های

جسمی و کاهش تاب آوری ارتباط دارد؟

۵- چه خطاهای ذهنی به افزایش خشم دامن می زند؟

مراحل هشتم

❖ پیش از هشتم

❖ هشتم

❖ پس از هشتم

خطاهای ذهنی

۱- ذهن خوانی

۲- برچسب زدن

۳- نسبت دادن قصد و نیت

۴- بزرگ نمایی

۵- تعمیم دادن

روش های سالِم ابراز خشم

چيست؟

۱- تعارض چیست؟

۲- آیا امکان زندگی بدون تعارض وجود دارد؟

۳- آیا هر تعارضی قابل حل است؟

۴- بهترین راه حل تعارض کدام است؟

۵- موانع مذاکره مؤثر برای حل تعارض کدام است؟

۶- آیا می توان تعارض با افراد سخت را حل کرد؟

موانع گوش دادن فعال

۱- تاب آوری چیست؟

۲- تاب آوری ذاتی است یا اکتسابی؟

۳- ویژگی افراد تاب آور چیست؟

۴- چگونه تاب آور شویم؟

تعریف تاب آوری

تعریف ۱: توانایی، فرایند و پیامد سازگاری موفقیت آمیز با شرایط تهدید کننده است.

تعریف ۲: تمایل ذاتی انسان به خود اصلاح گری است، توانایی برای برقراری تعادل زیستی- روانی در شرایط خطرناک (ورنر)

تعریف ۳: بازگشت به تعادل اولیه یا رسیدن به سطح بالاتر است. (کامپفر)

راه های افزایش قاب آوری

- ۱- برقراری ارتباط بین فردی
- ۲- ندیدن بحران به عنوان موقعیت های برطرف نشدنی
- ۳- هدف گذاری
- ۴- داشتن اقدامات قاطعانه
- ۵- پرورش دیدگاه مثبت نسبت به خود (خودکارآمدی)
- ۶- استفاده از راه های جدید برای حل مشکل
- ۷- مراقبت از خود