

کارگاه تنظیم هیجان و مدیریت اضطراب ویژه دانشجویان پزشکی ترم یک

کارگاه تنظیم هیجان و مدیریت اضطراب با تدریس نوشین رضائی روانشناس مرکز مشاوره و سلامت روان دانشجویی دانشکده علوم پزشکی مراغه برگزار شد.



به گزارش مفدامراغه، کارگاه تنظیم هیجان و مدیریت اضطراب با تدریس نوشین رضائی روانشناس مرکز مشاوره و سلامت روان دانشجویی دانشکده علوم پزشکی مراغه برگزار شد. در این کارگاه در مورد اهمیت هیجان ها و مدیریت اضطراب توضیح داده شده و تاثیر این هیجان ها در سلامت روان مورد بررسی قرار گرفته شد. همچنین سوالات دانشجویان در مورد اضطراب و تاثیر کمالگرایی در میزان اضطراب پاسخ داده شد.