کارگاه «مایندفولنس؛ ابزاری کاربردی در حمایت روان‌شناختی از دانشجویان» در دانشکده داروسازی برگزار شد که با اساتید مشاور مورد بحث قرار گرفت.

کارگاه آموزشی «مایندفولنس؛ ابزاری کاربردی در حمایت روان‌شناختی از دانشجویان» ویژه اساتید مشاور دانشگاه، روز شنبه ۲۱ اردیبهشت‌ماه ۱۴۰۴ با تدریس خانم فائزه‌سادات طاهری، روانشناس مدیریت مشاوره مبتنی بر سبک زندگی اسلامی- ایرانی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، در محل دانشکده داروسازی برگزار شد.

در این کارگاه تخصصی، با رویکردی علمی و تجربی، مفاهیم پایهٔ مایندفولنس (ذهن‌آگاهی) و نقش آن در تنظیم هیجان، کاهش فرسودگی روانی، و بهبود کیفیت رابطه با دانشجویان مورد بحث قرار گرفت.

**عناوین و مباحث مطرح‌شده در این کارگاه عبارت بودند از:**

* تعریف مایندفولنس و تمایز آن با مراقبه‌های سنتی
* اثرات روان‌شناختی مایندفولنس در حوزه‌های استرس، تمرکز، و خودآگاهی
* تمرین‌های عملی تنفس آگاهانه، اسکن بدن، و توقف آگاهانه (تکنیک STOP)
* چگونگی استفاده از مایندفولنس به‌عنوان ابزار حمایت از دانشجویان در مکالمات مشاوره‌ای
* راهکارهایی برای ادغام ذهن‌آگاهی در سبک تدریس و رابطه استاد- دانشجو

در این نشست، اساتید مشاور علاوه بر دریافت محتوای نظری، با راهکارهای اجرایی و تمرین‌های کوتاه و روزمره مایندفولنس آشنا شدند تا بتوانند در تعامل با دانشجویان، از این ابزار مؤثر روان‌شناختی بهره‌مند شوند.

در پایان کارگاه، بسته تمرینی هفت‌روزه مایندفولنس در اختیار شرکت‌کنندگان قرار گرفت و درباره راه‌های پیاده‌سازی تدریجی آن در سبک زندگی شخصی و حرفه‌ای تبادل نظر شد.