

برگزاری کارگاه هوش هیجانی مادران و کودکان با عنوان باغچه ذهن به مناسبت دهه کرامت



به گزارش روابط عمومی اداره ورزش و جوانان شهرستان پردیس، این کارگاه به مناسبت گرامیداشت دهه کرامت با حضور ۲۸ نفر از علاقه مندان در فاز ۴ پردیس با تسهیلگری شایسته شاه مرادی نیا برگزار شد.

دکتر دارا در این خصوص گفت: این کارگاه شامل انواع فعالیت ها و بازیهای حسی-حرکتی مناسبی بود که لازم است مادران جوانی که دارای کودکان ۴ تا ۸ ساله هستند با آنها آشنا باشند.

معاون اداره ورزش و جوانان افزود؛ این بازی ها ادراک بینایی، شنوایی و لامسه را در کودک تقویت می کند و مهارت های حرکتی، تمرکز، تعادل و هماهنگی چشم و دست کودک را بهبود می بخشد.

وی گفت: مدت زمان برنامه ریزی شده برای بازی ها و تخلیه هیجانی یک ساعت تعیین گردید و بازیها، خلاقیت ها و ورزش ها توسط شایسته شاه مراد نیا مربی ورزش های تخلیه هیجانی ارائه شد.

مسئول کارگروه فرهنگی ورزشی ورزش و جوانان تصریح کرد: هدف از برگزاری این کارگاه ضمن گرامیداشت دهه کرامت و لزوم جریان سازی و آموزش در حوزه بانوان، ایجاد نشاط و در نهایت سلامت جسم و روان برای مادران بوده است.

دکتر درخشان دارا در تکمیل اطلاعات کارگاه هوش هیجانی تحت عنوان باغچه ذهن گفت: هوش هیجانی یا EQ شامل شناخت و کنترل هیجان های خود، همدلی کردن با دیگران و حفظ روابط رضایت بخش است. به عبارت دیگر شخصی که هوش هیجانی بالایی دارد، به طور موفقیت آمیزی مولفه های شناختی فیزیولوژیکی و رفتاری هیجان ها را با یکدیگر تلفیق می کند.

وی خاطر نشان کرد: بررسی ها نشان داده بسیاری افراد با داشتن IQ متوسط، ولی با بهره گیری از هوش هیجانی نسبتا بالا موفقیت های بسیاری را کسب نموده اند، به طوری که هم اکنون در بسیاری از کشورهای توسعه یافته افراد با هوش هیجانی بالا را جهت مشاغل مدیریتی بر می گزینند. در کارگاه هوش هیجانی سعی شد تا ضمن ارائه مطالب علمی با ذکر مصادیق اجرایی و عملی درباره هیجانها و هوش هیجانی به مادران به عنوان مکانیزم کنترلی آن، با انجام فعالیت هایی شرکت کنندگان را در زمینه شناخت هرچه بهتر هوش هیجانی و طرق ارتقای آن یاری رسانیم.



