

میزگرد آنلاین همیار گفتگو

احساسات، تاب‌آوری و مراقبت جمعی

چهارشنبه، ساعت ۲۰:۰۰ 

meet.google.com/ihi-sqen-gya 

تلگرام: [@sut_hamyar_gapogoft](https://t.me/sut_hamyar_gapogoft) 

معرفی کوتاه و قواعد فضا

- این نشست غیررسمی، دوستانه و امن است.
- هر نفر در نوبت خودش صحبت می‌کند؛ قضاوت و قطع کردن نداریم.
- پرامپت‌ها فقط پیشنهاد هستند؛ هرکس می‌تواند آزادانه صحبت کند.
- محرمانگی را رعایت می‌کنیم و از تجربه هم یاد می‌گیریم.

این میزگرد به هیچ نهاد رسمی در دانشگاه وابسته نیست.

● راند ۱ – چه خبر از درون؟

- این روزها کدام احساس برای من پررنگ‌تر بوده؟
- چه چیزی را در تنهایی تحمل کرده‌ام؟
- چرا امروز به این جلسه آمدم؟
- از این گفت‌وگو چه می‌خواهم؟

● راند ۲ – چطور سرپا می مانیم؟

- چطور روتین پایه زندگی را حفظ می کنم؟
- چطور با اخبار و شبکه های اجتماعی **مرزبندی** می کنم؟
- چطور به خودم فرصت استراحت، شادی و تفریح می دهم؟
- چه چیزی به من کمک می کند فرسوده نشوم؟

● راند ۳ – جمع‌بندی کوتاه

- از صحبت‌های دیگران چه چیزی یاد گرفتم؟
- چه تغییر کوچکی را می‌خواهم امتحان کنم؟
- تا جلسه بعدی چه قدمی می‌زنم؟
- دوست دارم نشست‌های بعدی چطور برگزار شوند؟

ممنون که همراه بودید

- با احترام، گوش دادن و همدلی کنار هم می‌مانیم.
- اگر دوست داشتید، بازخوردتان را در تلگرام بگویید:

[@sut_hamyar_gapogoft](https://t.me/sut_hamyar_gapogoft)

تا دیدار بعدی، مراقب خودتان و همدیگر باشید 