

مېزگەرد آنلاين ھمييار گفتگو

احساسات، تابآوري و مراقبت جمعى

چهارشنبه، ساعت ۲۰:۰۰ 

meet.google.com/ihi-sqen-gya 

[@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؛ قضاؤت و قطع کردن نداریم.
- پرامپتها فقط پیشنهاد هستند؛ هرکس می‌تواند آزادانه صحبت کند.
- محترمانگ را رعایت می‌کنیم و از تجربه هم یاد می‌گیریم.

این میزگرد غیررسمی و دوستانه هست و ربطی به هیچ نهاد رسمی‌ای در دانشگاه نداره.

راند اول

- چه احساسی پررنگ‌تر بوده این چند وقت برام؟
- چه چیزی رو تنها‌یی تحمل کردم و دوست دارم به بقیه بگم؟
- چی بیشتر اذیت‌م می‌کنه؟
- چرا درین جلسه شرکت کردم و ازش چی می‌خوام؟

راند دوم

- چطوری روتین پایه زندگیم (خواب، ورزش، آشپزی، درس، کار، ...) رو حفظ می‌کنم؟
- چطور با اخبار و شبکه‌های اجتماعی مرزبندی می‌کنم؟
- چطور با آدمای دیگه وقت می‌گذردنم و از تنها‌یی درمیام؟
- چطور خودمو خوشال می‌کنم؟ چطور تفریح می‌کنم؟

راند سوم

- چه چیزی از صحبتای دیگران امروز یاد گرفتم؟
- چه کار و تغییری رو می خواهم انجام بدم؟
- در جلسات بعدی دوست دارم درباره چی صحبت کنیم و فرمت صحبت چه تغییری کنه؟



ممنون که همراه بودید

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

sut_hamyar_gapogoft@



تا دیدار بعدی، مراقب خودتان و همدیگر باشید