

# میزگرد آنلاین همیار گفتگو

## احساسات، تاب‌آوری و مراقبت جمعی

چهارشنبه، ساعت ۲۰:۰۰ 

[meet.google.com/ihi-sqen-gya](https://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 غیررسمی و دوستانه هست و ربطی به هیچ نهاد رسمی‌ای در دانشگاه ندارد.

# ● راند اول

- چه احساسی پررنگ‌تر بوده این چند وقت برام؟
- چه چیزی رو تنهایی تحمل کردم و دوست دارم به بقیه بگم؟
- چی بیشتر اذیت 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 می‌گذرونم و از تنهایی درمیانم؟
- چطور خودمو خوشال می‌کنم؟ چطور تفریح می‌کنم؟

# ● راند سوم

- چه چیزی از صحبتای دیگران امروز یاد گرفتم؟
- چه کار و تغییری رو می‌خوام 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، بازخوردتان را در تلگرام بگویید:

[@sut\\_hamyar\\_gapogoft](https://t.me/sut_hamyar_gapogoft)

تا دیدار بعدی، مراقب خودتان و همدیگر باشید 