

قسم الإرشاد النفسي يستضيف المدرب عيسى عساف



بحضور عميد كلية الآداب والفنون وأعضاء هيئة التدريس وعدد من طلبة الجامعة، نظم قسم الإرشاد النفسي في جامعة فيلادلفيا محاضرة تدريبية بعنوان **كيف تعيش حالة سعادة**، استضاف فيها المدرب **عيسى عساف** وذلك يوم الثلاثاء ٢٠١٧/١٢/٥ . وقد تضمنت المحاضرة أساليب تحدد الأهداف وطرق الوصول إلى حالة من الصفاء النفسي من خلال تحديد العوامل التي تؤثر على الشعور بالإنجاز إضافة إلى أهمية التدريبات التي تتعامل مع إدارة الجسد مثل التنفس العميق والتأمل والاسترخاء . وقد أكدت رئيسة القسم الدكتورة لينة عاشور أن إدراك مسؤوليتنا عن أفكارنا ومعتقداتنا وسلوكنا يساعدنا في الوصول إلى اختيار التفكير الإيجابي بدلاً من التفكير السلبي وهو ما يساعدنا للوصول لحالة السعادة . وأشارت إلى أن هذه الورشة ستكون ضمن سلسلة ورشات تتعلق بالصحة النفسية والإرشاد .