



پروژه قطب نمای من

انجمن شیر و خورشید اروپا

اتحادیه دانشجویان ایرانی

با همکاری دکتر لاله مهرداد و دکتر انسیه حربی

پروژه ای از انجمن شیر و خورشید اروپا

@eu_lionandsun

مسئول پروژه سابق



دکتر لاله مهرداد

- دکترای روانشناسی بالینی
- استاد دانشگاه TCSPP
- بنیانگذار مرکز خودشناسی JOY در لس آنجلس
- از بنیان گذاران موسسه امید و برابری
- از موسسه کلینیک آنلاین (قهزنام) در حوزه شکنجه های جنسی
- فعال در حوزه برابری های جنسیتی



توسعه دهنده



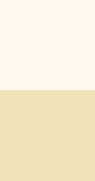
دکتر انسیه حربی

- دکترای روان شناسی سلامت
- سایکوتراپیست، مدرس و پژوهشگر
- متخصص در درمان تروما، EMDR، CBT، Ego State Therapy و Mindfulness
- دارای تخصص در Psycho-Oncology و رویکردهای ذهن-بدن
- فعال در حوزه سلامت روان، تاب آوری فردی-اجتماعی و حمایت از زنان و مهاجران



@eu_lionandsun

در این پروژه چه کار می کنیم؟



این جلسات با همراهی خانم دکتر انسیه حربی، روان شناس سلامت، سایکوتراپیست و متخصص درمان تروما طراحی شده اند تا شرکت کنندگان بتوانند در کنار رشد آگاهی اجتماعی، مهارت های روان شناختی لازم برای مواجهه مؤثر با بحران، تنظیم هیجان و تاب آوری فردی را نیز به دست آورند.

این توسعه بر این باور استوار است که تغییر اجتماعی پایدار از درون آغاز می شود؛ از افرادی که نه فقط آگاه اند، بلکه از نظر روانی نیز توانمند، متعادل و آماده عمل هستند.

با این گام، پروژه قطب نمای من دو حوزه را در کنار هم پوشش می دهد: آگاهی اجتماعی و سلامت روان؛ چرا که یکی بدون دیگری ناقص است.

جلسات حمایتی سلامت روان



جلسات حمایتی برای سلامت روان دانشجویان، حل بحران و تروماها به صورت ماهانه تدوین شده اند تا شرکت کنندگان بتوانند در فضایی امن و تخصصی، ابزارهای لازم برای مواجهه با فشارهای فردی و اجتماعی را به دست آورند.

@eu_lionandsun

رویکرد جلسات



با رویکردی علمی، انسانی و تحلیلی، تمرکز این جلسات بر کمک به افراد و جوامع در مسیر خودآگاهی، تنظیم هیجان، مواجهه مؤثر با بحران و تبدیل چالش های زندگی به فرصت های رشد، معنا و عاملیت آگاهانه است.

پروژه «قطب نمای من» از ابتدا با هدف تقویت خودشناسی، ارتقای تفکر انتقادی و افزایش مسئولیت پذیری اجتماعی طراحی شده بود؛ اما بحران، فشار روانی و زندگی در شرایط پرتنش تنها با آگاهی اجتماعی حل نمی شود، بلکه نیاز به ابزارهای روان شناختی، مهارت های عملی و فضایی امن برای پردازش تجربه ها دارد.

از این رو، در مرحله توسعه این پروژه، جلسات حمایتی سلامت روان به عنوان یک بخش مستقل و تخصصی به قطب نمای من اضافه شده است.

@eu_lionandsun



سپاس از توجه شما

انجمن شیر و خورشید اروپا

اتحادیه دانشجویان ایرانی

@eu_lionandsun