

## آموزش خودمراقبتی در اداره ورزش شمیرانات

اداره ورزش و جوانان شمیرانات در راستای اجرای دستورالعمل های شبکه بهداشت شهرستان، الگوهای رفتاری مناسب خودمراقبتی در محیط کار را منعکس کرد.



رئیس اداره ورزش و جوانان شهرستان شمیرانات در راستای اجرای مصوبات جلسات سال گذشته شبکه بهداشت شهرستان با موضوع ارتقاء سلامت کارکنان ادارات، انعکاس و معرفی الگوهای رفتاری مناسب خودمراقبتی در محیط کار را در دستور کار واحدهای آموزش و روابط عمومی قرار داد.

به دنبال دستور حسین رحیمی پور، انعکاس مضامین بروشورهای حاوی دومین جزوه خودمراقبتی، تحت عنوان «بهداشت روان 2» در کانال های مجازی و پورتال های خبری و تابلوی اعلانات اداره ورزش و جوانان شمیرانات صورت پذیرفت. این جزوه توسط گروه سلامت روان معاونت امور بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی شهید بهشتی، در سرفصل های «شادابی در محیط کار» و «کنترل خشم» تدوین گردیده است؛ که در نخستین هفته کاری سال 1403 مورد بهره وری و آموزش قرار گرفت.

گفتنی است: مباحث مرتبط با «مدیریت استرس شغلی» و پیش گیری از آسیب های روانی و خسارت های پرسنلی ناشی از آن، اعم از تقویت برانگیختگی های ملایم، اعتمادسازی، مثبت اندیشی و ایجاد ارتباطات مؤثر کاری و شناخت موانع ارتباطی نیز، سال گذشته در قالب نخستین جزوه خودمراقبتی در محیط کار موسوم به «بهداشت روان 1» آموزش داده شده بود.