



برنامه استاد مشاور در دانشگاه

تاکید بر اهمیت یکپارچه سازی رشد همه جانبه در حیطه‌های شناختی، روانی-اجتماعی، اخلاقی و فردی است.

مشاور به عنوان فرد باتجربه و خردمند، با برقراری ارتباط توأم با پذیرش، اعتماد، حمایت و بازخورد، رشد دانشجو را در این ابعاد تسهیل می‌کند.



اهداف برنامه استاد مشاور

کاهش افت تحصیلی و تسهیل فرآیند فارغ‌التحصیلی است. آشنا کردن دانشجو با فرهنگ و فضای دانشگاه، تبیین انتظارات دانشگاه از دانشجو به عنوان عضو جدید، افزایش احساس عزت نفس و اعتماد به نفس، آموزش روابط مثبت، شناسایی توانایی‌ها و استعدادهای دانشجو و کمک در بالفعل کردن آنها و روشن کردن چشم‌انداز حرفه‌ای دانشجو است. تاثیر برنامه استاد مشاور محدود به پیشرفت تحصیلی نیست. استاد مشاور به عنوان عامل حمایتی در پیشگیری از آسیب‌های روانی-اجتماعی دوره دانشجویی موثر است. از برنامه استاد مشاور به عنوان یک پیشگیری روانی-اجتماعی حمایت می‌شود. استاد مشاور با توجه به آشنایی‌اش با فضا و فرهنگ جامعه و دانشگاه، به عنوان فرد خردمند و قابل اعتماد به دانشجو در غلبه بر مسائل و مشکلات کمک می‌کند.

تاثیر برنامه استاد مشاور بر زندگی دانشجویی

- ✓ تقویت مهارت های شناختی دانشجو
- ✓ برقراری ارتباط مناسب با والدین و همسالان
- ✓ رابطه سالم و مثبت با استاد مشاور
- ✓ شیوه برقرار کردن روابط سالم در زندگی
- استاد مشاور دیدگاهها، باورها، نظرات دانشجو را وسعت می‌دهد، بطوریکه دانشجو به دیدگاه جدیدی درباره خود، دنیای اطراف و آینده دست می‌یابد. اساس ارتباط استاد مشاور با دانشجو بر همدلی قرار دارد.



مدیریت استرس

✓ از استرس‌های غیرضروری پرهیزید و چیزهایی که نمی‌توانید تغییر دهید را بپذیرید.

✓ با استرس‌ها سازش پیدا کنید.

توانایی برنامه‌ریزی مناسب

✓ دسته‌بندی اهداف بر حسب زمان

✓ مطالعه دروس به صورت موازی

✓ استراحت را در برنامه‌ریزی خود فراموش نکنید.

✓ جلوگیری از اتلاف وقت

✓ برنامه خود را براحتی تغییر ندهید.

یکی از ارکان اصلی موفقیت تحصیلی داشتن

برنامه مناسب است؛ یک استاد مشاور می‌تواند

در این امر مهم شما را یاری دهد.

به دنبال جاهایی بگردید که زمان را تلف می‌کنید.

✓ خیلی وب‌گردی الکی می‌کنید؟

✓ همیشه تلفن می‌سوزانید؟

✓ به خداوندگار SMS تبدیل شده‌اید؟

✓ برای وقت‌گذرانی کارتون‌هایی مانند

فوتبالیست‌ها را هم نگاه می‌کنید؟

✓ انتظار هم دارید وقت کم نیاورید؟

برای تلاش‌هایتان برای مدیریت زمان هدف بگذارید.

برنامه‌های مدیریت زمان‌تان را اجرایی و گسترده کنید.

زمان نخرید بلکه تعهد برای اجرای برنامه‌ها و اهداف‌تان بگذارید.

کارهایتان را الویت‌بندی کنید.

فقط بگو "نه"

البته این نه گفتن یک مهارت است که برای یاد

گرفتن آن بد نیست سراغ یک مشاور بروید.



کلید دانشجوی موفق

✓ مدیریت زمان

✓ مدیریت استرس

✓ توانایی برنامه‌ریزی مناسب

✓ توانایی مهارت مطالعه

✓ خواب و تغذیه مناسب

✓ آداب رفتار دانشجویی



مدیریت زمان

در واقع یک روز فقط و فقط ۲۴ ساعت است و این ۲۴ ساعت هم خواه ناخواه می‌گذرد. شما به جای تلاش برای مدیریت زمان، باید برای انجام به موقع کارها «خودتان را مدیریت کنید».