

به نام خدا



سلامت روان در عمل

کارگاه هنر و روانشناسی ویژه شرکت‌ها

«گروه هنری خوشحالی بسازیم»



www.MakeSewHappy.com



سلامت روان؛ سرمایه پنهان سازمان‌های آینده

در دنیای مدرن و پرشتاب امروز، مرز میان کار و زندگی شخصی هر روز کم‌رنگ‌تر می‌شود. استرس‌های مزمن، فشارهای روانی، خستگی ذهنی و فرسودگی شغلی، دیگر فقط مسائل فردی نیستند. بلکه به بحران‌هایی جدی در فضای سازمانی تبدیل شده‌اند. این چالش‌ها بی‌صدا اما قدرتمند، بر تمرکز، تعاملات بین‌فردی و بهره‌وری تأثیر می‌گذارند؛ و بی‌توجهی به آن‌ها، بهایی‌ست که سازمان‌ها با کاهش انگیزه و افزایش نرخ ترک شغل می‌پردازند.

کارگاه‌های هنری-روانشناسی «خوشحالی بسازیم»، پاسخی نوآورانه به این نیاز هستند. در این تجربه منحصر به فرد، هنر و روانشناسی به هم گره می‌خورند تا فضایی فراهم شود برای بازسازی ذهن، تخلیه احساسات و یادگیری مهارت‌های کاربردی زندگی. ما با بهره‌گیری از هنری کاربردی مانند شماره‌دوزی، گلدوزی یا نقاشی با الیاف، بستری را فراهم کرده‌ایم که در آن مفاهیم کلیدی روانشناسی مانند مدیریت خشم، تنظیم هیجانات، خودآگاهی و بهبود ارتباطات نه فقط تدریس، بلکه تجربه می‌شوند. این کارگاه‌ها، نه فقط فرصتی برای یادگیری و خلق، بلکه نشانه‌ای روشن از توجه سازمان به سلامت روان کارکنان است. پیامی که در عمل به گوش می‌رسد: «آرامش، شادی و رشد شخصی شما برای ما مهم است.»



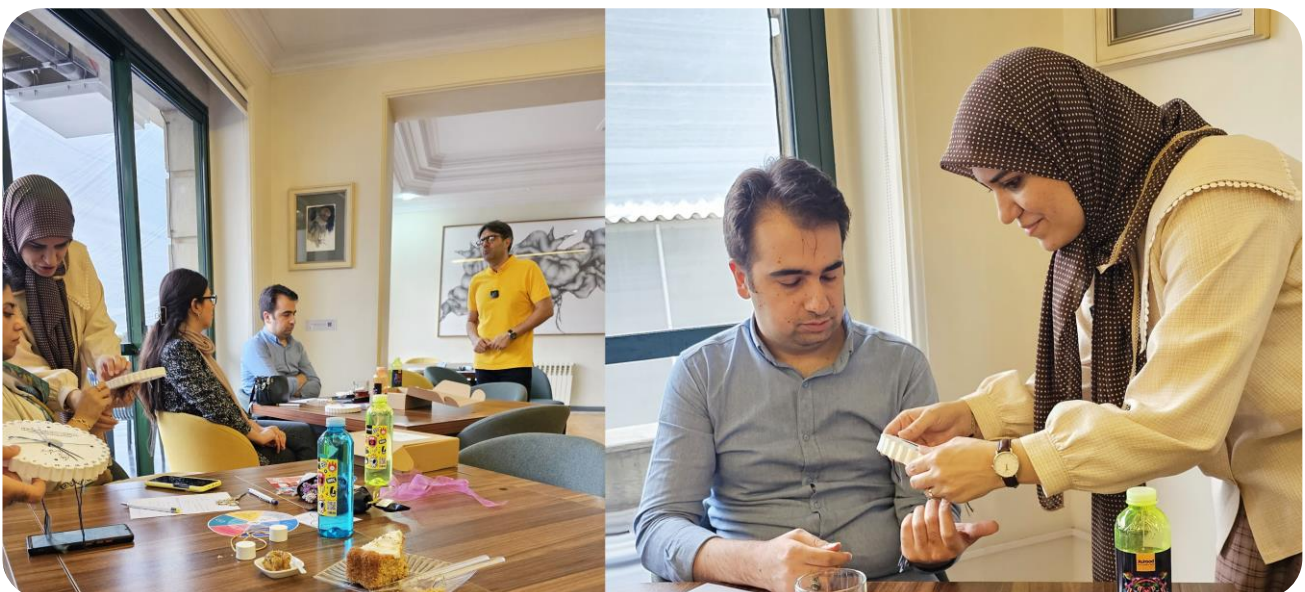


هنر، پلی میان آرامش درونی و عملکرد سازمانی

وقتی فرسودگی و بی‌انگیزگی در یک شرکت دیده می‌شود، راه‌حل تنها در جلسات انگیزشی یا ساختارهای مدیریتی تازه نیست. بلکه گاهی یک تجربه انسانی و خلاقانه می‌تواند جرقه تحول باشد. هنر، با قدرتی بی‌صدا اما ژرف، ذهن را آرام، روابط را ترمیم و نگاه‌ها را روشن می‌کند. ما در کارگاه‌های هنری-روانشناسی «خوشحالی بسازیم» این ویژگی‌های هنر را با دانش روان‌شناسی ترکیب کرده‌ایم تا تجربه‌ای بسازیم که هم اثرگذار باشد، هم ماندگار.

در این کارگاه‌ها، هنر تنها یک ابزار خلق اثر نیست، بلکه بستر گفت‌وگو، تمرکز، تخلیه روانی و درک عمیق‌تر از خود و دیگران است. شرکت‌کنندگان در جریان ساخت یک اثر هنری، فرصتی می‌یابند برای گفتگو درباره احساسات، مرزهای ارتباطی، فرسودگی یا ترس‌های پنهان؛ و این اتفاق، بدون فشار یا مقاومت، در بستری نرم و پذیرا رخ می‌دهد.

از دوخت یک کیف ساده گرفته تا بافت یک دستبند یا خلق یک تابلو با الیاف، هر لحظه از این کارگاه، ترکیبی است از مهارت‌آموزی، تجربه آرامش، و شکل‌گیری ارتباطی تازه با خود و گروه. خروجی ملموس این فرایند نه فقط یک محصول هنری شخصی، بلکه افزایش رضایت شغلی، تقویت همدلی تیمی و شکل‌گیری فرهنگی انسانی‌تر در بطن سازمان است.





یادگیری از دل تجربه، با دستان خود

کارگاه‌های هنری-روانشناسی «خوشحالی بسازیم» حاصل سال‌ها تجربه، شنیدن، مشاهده و همراهی با آدم‌ها در تجربه‌های واقعی‌اند. این کارگاه‌ها با یک ایده ساده آغاز شدند: می‌شود در دل خلق یک اثر هنری، آرامش را یافت و چیزی درباره خود آموخت. امروز این ایده تبدیل به یک رویکرد ابتکاری شده است که یادگیری را از سطح ذهن به سطح تجربه، احساس و عمل منتقل می‌کند.

در این کارگاه‌ها، مفاهیم روانشناسی در دل فعالیت هنری تنیده می‌شوند. وقتی فردی مشغول دوختن یک کوسن، ساختن یک جا عینکی یا جا مدادی یا گلدوزی یک طرح خاص است، ذهنش آرام می‌شود، گفت‌وگو برایش راحت‌تر می‌شود، و دریچه‌ای تازه برای درک خود و دیگران باز می‌شود. حالا اگر در همین فضا درباره مفهوم مرزبندی روانی، روش‌های کاهش استرس یا هنر گفت‌وگو صحبت شود، آن آموخته، نه فقط شنیده، که زندگی می‌شود.

اما شاید ماندگارترین بخش این تجربه، چیزی باشد که شرکت‌کننده با خود می‌برد: اثری هنری، ساخته با دستان خودش. این اثر، تنها یک محصول نیست. یادآور یک روز متفاوت است؛ روزی که فرد با خودش روبه‌رو شد، آموخت، خندید، و چیزی را با عشق ساخت. و هر بار که به آن نگاه می‌کند، آرامش و یادگیری، دوباره زنده می‌شوند.





مدت: کارگاه‌ها در قالب دوره‌های چهار جلسه‌ای برگزار می‌شوند.

مخاطبین: شرکت در کارگاه‌ها هیچ محدودیتی ندارد و نیاز به آموزش قبلی نیست.

هنرهای آموزشی: نیدل پانچ، دکوپاژ، شماره‌دوزی، گل‌دوزی، نقاشی با الیاف کپه، ...

اهداف کلیدی کارگاه‌ها:

- ❖ تقویت ظرفیت‌های ارتباطی و روانی در دل فعالیت‌های هنری ملموس و آرامش‌بخش
- ❖ کاهش خشم، اضطراب و تنش‌های مزمن با کمک فعالیت‌های خلاقانه
- ❖ تقویت مشارکت تیمی، حس تعلق و همبستگی در میان کارکنان از طریق تجربه مشترک

مزایای شرکت در کارگاه:

- ❖ بهبود سلامت روان از طریق آموزش مفاهیم روانشناسی کاربردی در بستری عملی و خلاق
- ❖ یادگیری مهارت‌های هنری ساده، زیبا و قابل استفاده در زندگی روزمره
- ❖ ساخت آثار هنری شخصی، به‌عنوان نشانه‌ای ملموس از یادگیری، آرامش و خود بیانگری

روال کارگاه:

- ❖ معرفی ابزارها و آموزش مرحله‌به‌مرحله ساخت یک اثر هنری
- ❖ طرح موضوع روانشناسی کاربردی و آموزش آن در دل فرایند خلق
- ❖ گپ‌وگفت گروهی با هدایت متخصصان هنر و روانشناسی، همراه با تعامل گروهی

سایر توضیحات:

- ❖ تمام وسایل و ابزارهای لازم توسط ما تأمین می‌شود
- ❖ در پایان کارگاه، هر شرکت‌کننده صاحب یک اثر هنری منحصر به فرد خواهد بود. محصولی که نه فقط کاربردی، بلکه یادآور مسیری است که برای بازسازی آرامش و یادگیری طی کرده است



گردانندگان کارگاه‌ها

سید محمد احسان جلالی طهرانی (روانشناس)



سید محمد احسان جلالی طهرانی دارای دکترای روانشناسی، روان‌درمانگر و مشاور در حوزه فردی و زوجی است. او با بیش از هفت سال تجربه تخصصی، در زمینه درمان هیجانات، روابط بین‌فردی و آموزش مهارت‌های ارتباطی فعالیت می‌کند و دارای گواهینامه‌های بین‌المللی متعدد از مؤسسات معتبری داخلی و خارجی است. آقای جلالی علاوه بر مشاوره و درمان، در برگزاری کارگاه‌های تخصصی در گروه «خوشحالی بسازیم» همکاری می‌نماید. این کارگاه‌ها با تلفیق روانشناسی و هنر، فضایی امن و آموزنده برای یادگیری مفاهیم عمیق روانی در را فراهم می‌کنند.

زینب توحیدی (مدرس هنری)



زینب توحیدی فارغ‌التحصیل ریاضی کاربردی و بنیان‌گذار برند «خوشحالی بسازیم» است. او که سال‌ها در حرفه‌ای فعالیت داشت که با علاقه‌اش هم‌راستا نبود، ساختن و خلق کردن را به‌عنوان راهی برای رهایی از روزمرگی و بازگشت به حال خوب خود کشف کرد. برند «خوشحالی بسازیم» نتیجه این مسیر شخصی است. تلاشی برای به‌اشتراک گذاشتن تأثیر هنر بر آرامش، تمرکز و رشد فردی. وی طی سال‌های گذشته با برگزاری کارگاه‌های هنری و تولید محتوای آموزشی در فضای مجازی، علاقه‌مندان زیادی را گرد هم آورده و هنرجویان بسیاری را با هنر و مفهوم خلق آشنا کرده است.



فیلم معرفی کارگاه‌ها

با اسکن کد زیر توسط دوربین گوشی تلفن همراه خود، می‌توانید فیلم معرفی کارگاه‌ها را مشاهده کنید.



اگر به دنبال تجربه‌ای فراتر از هنری هستید، «خوشحالی بسازیم» دقیقاً همان فضایی است که به آن نیاز دارید. کارگاه‌های ما نه تنها به شما هنرهای کاربردی را آموزش می‌دهند، بلکه شما را به سفری درونی برای یادگیری آرامش، تعادل و تخلیه احساسات دعوت می‌کنند.



گروه هنری «خوشحالی بسازیم» با بیش از ۶ سال تجربه در برگزاری کارگاه‌های هنری هدفمند برای سازمان‌ها، فرصتی منحصر به فرد برای تجربه آرامش، رشد هیجانی و افزایش روحیه کارکنان شما از طریق هنر فراهم می‌آورد. ما با بهره‌گیری از هنر، به تقویت روحیه تیمی، بهبود کیفیت زندگی حرفه‌ای و در نهایت رشد سازمان شما کمک می‌کنیم.

«کنار شما هستیم تا تعادل، خوشحالی و آرامش را به محیط کارتان بیاوریم.»

زینب توحیدی

موسس و مدیر گروه خوشحالی بسازیم

راه‌های ارتباطی:

❖ شماره واتساپ: ۰۹۰۲۰۰۳۳۴۰۸

❖ وبسایت خوشحالی بسازیم: www.MakeSewHappy.com

❖ خوشحالی بسازیم در اینستاگرام: www.instagram.com/MakeSewHappy