

# سمانه حکم آبادی

روان شناس و مشاور - شماره پروانه ۹۹۱۱

متولد: ۱۳۶۳/۱۲/۲۱  
وضعیت تأهل: متأهل



samhokm@gmail.com

(+۹۸)۹۰۱۹۸۰۴۸۴۰

تهران، بزرگراه اشرفی اصفهانی، پونک، بعد از پل همت،  
خ شهید اسلامیان، پلاک ۱۸ واحد ۲

## خلاصه رزومه

روان شناس و مشاور با بیش از هشت سال سابقه؛ مسلط به ارزیابی روانشناختی، مصاحبه بالینی، مهارت های زندگی؛ تخصص من در حوزه مشاوره فردی، درمان بین فردی، درمان اختلالات اضطراب، افسردگی با رویکرد CBT و مشاوره ازدواج قرار دارد. بررسی و تحلیل عمیق مشکلات روان شناختی، حل مسئله و تعارضات بین فردی از مهارت های اصلی من است. همچنین، توانایی برقراری ارتباط موثر و ایجاد رابطه درمانی بسیار خوب با مراجعان را دارا هستم. هدف من ارائه راهکارهای مؤثر برای بهبود سلامت روان و افزایش کیفیت زندگی افراد است.

## سوابق شغلی

### روان شناس، مربی

خانواده باهوش من

تهران

تیر ۱۳۹۹ - شهریور ۱۴۰۲

### وظایف و دستاوردها

- برگزاری کارگاه های استعدادیابی ویژه کودک و نوجوان
- نیازسنجی و طراحی دوره های آموزشی
- برگزاری ایونت ها و رویدادهای آموزشی گروهی
- برگزاری کارگاه های مهارت های زندگی ویژه کودک، نوجوان و والدین
- روان شناس و مشاور نیروی انسانی

## مهارت ها

- ارزیابی روان شناختی
- توانایی برقراری ارتباط موثر
- همدلی
- تکنیک های مشاوره روانشناسی
- تحلیل رویه های رفتاری
- تکنیک های مشاوره ازدواج و خانواده
- فن بیان
- برنامه ریزی رشد شخصی
- تحلیل و حل مساله
- مدیریت تعارض
- مشاوره پیش از ازدواج

## دوره ها و گواهینامه ها

### تربیت جنسی کودکان

موسسه: دانشگاه پیام نور تهران جنوب  
آبان ۱۳۹۳

### آموزش مهارت های زندگی کودک و نوجوان

موسسه: انجمن روان شناسی ایران  
اسفند ۱۳۹۴

### مشاوره پیش از ازدواج

موسسه: مرکز مشاوره ره سلامت  
آذر ۱۳۹۵

### اصول و مبانی مصاحبه بالینی

موسسه: مرکز مشاوره ره سلامت  
آذر ۱۳۹۵

- رهبری و مدیریت تیم های اجرایی
- نظارت بر فعالیت های روانشناسی و مشاوره و ارتقای رضایت مراجعین
- مدیریت تیم اجرایی در حوزه های مشاوره و آموزش، مشارکت در برگزاری جلسات گروه درمانی ( تسهیلگر)
- مشاوره و درمان اختلالات افسردگی و اضطراب مبتنی بر رویکرد شناختی رفتاری
- انجام و تفسیر آزمون های روان شناختی و شخصیت، از جمله MMPI، میلون، SCL۹۰، NEO
- ارائه خدمات روان شناسی و مشاوره، برگزاری دوره های مهارت های زندگی ویژه کودکان و نوجوانان
- مدیریت بخش روانشناسی و ارتقاء استقرار سلامت روانی psychology the Managing department and promoting mental well-being

### روان شناس و مشاور

مرکز خدمات روان شناسی ره سلامت

تهران

آذر ۱۳۹۵ - شهریور ۱۳۹۶

### وظایف و دستاوردها

- ارائه مشاوره فردی، روان درمانی بین فردی، مشاوره پیش از ازدواج، زوجین
- تدوین و اجرای برنامه های توانمندسازی روانشناختی برای مراجعان
- تشخیص و ارزیابی مشکلات روانشناختی و ارائه راهکارهای مناسب، جلسات کیس ریپورت
- طراحی و اجرای جلسات آموزش مهارت های زندگی
- دوره تربیت درمانگر شناختی رفتاری
- انجام و تفسیر آزمون های روان شناختی و شخصیت، از جمله MMPI، میلون، SCL۹۰، NEO
- مشاوره و درمان اختلالات افسردگی و اضطراب مبتنی بر رویکرد شناختی رفتاری

دوره تربیت درمانگر شناختی رفتاری ۵۵۰ ساعت

موسسه: مرکز مشاوره ره سلامت

آذر ۱۳۹۵

کارگاه آزمون های روان شناختی پرکاربرد

موسسه: مرکز مشاوره ره سلامت

آذر ۱۳۹۵

تشخیص و آسیب شناسی اختلالات روانی براساس DSM۵

موسسه: مرکز مشاوره ره سلامت

دی ۱۳۹۵

مدیریت احساسات و هیجانات کودکان

موسسه: بنیاد رشد و بالندگی کودکان و نوجوانان

رکن

شهریور ۱۳۹۷

کارگاه مقدماتی استعدادیابی کودکان

موسسه: انجمن روان شناسی تربیتی ایران

فروردین ۱۳۹۹

آشنایی با داروهای روان پزشکی، عوارض جانبی آن، آموزش روان شناختی بیماران

موسسه: دانشگاه علوم پزشکی ایران

مهر ۱۴۰۲

مبانی و بنیادهای طرحواره درمانی

موسسه: مرکز خدمات روان شناسی و مشاوره رستا

خرداد ۱۴۰۳

سمپوزیوم چرا برخی اوقات روان درمانی اثربخشی ندارد؟

موسسه: موسسه روان شناسی فردا

خرداد ۱۴۰۳

همدلی، نقطه اتصال روابط

موسسه: مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ایران

خرداد ۱۴۰۳

استراتژی مهم درمانی در CBT

موسسه: انجمن علمی روان درمانی ایران

خرداد ۱۴۰۳

ذهنی سازی شیوه ای برای مدیریت چالش های زوجی

موسسه: مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ایران

خرداد ۱۴۰۳



### سوابق تحصیلی

کارشناسی علوم تربیتی

گرایش: تکنولوژی آموزشی

موسسه/دانشگاه: دانشگاه تهران دولتی

تهران

۱۳۸۴ - ۱۳۸۸

## کارشناسی ارشد روان شناسی

گرایش: عمومی

موسسه/دانشگاه: دانشگاه پیام نور استان تهران -

مرکز تهران جنوب پیام نور

تهران

۱۳۹۵ - ۱۳۹۲

## تحقیقات

بررسی ارتباط حس انسجام و دلسوزی نسبت به زندگی دیگران با نگرش پرستاران نسبت به آموزش بیماران: میانجی گری هوش شخصی

ناشر: فصلنامه پرستاری، مامایی و پیراپزشکی

آبان ۱۳۹۷

لینک مرتبط: <https://sjnmp.muk.ac.ir/article-۱-۱۶۳-fa.html>

## پروژه‌ها

دومین کنگره ملی روان شناسی اجتماعی

کارفرما / درخواست کننده: انجمن روان شناسی

اجتماعی ایران

اسفند ۱۳۹۲

عضو کمیته اجرایی برگزاری کنگره ملی روان شناسی اجتماعی ایران

توانمندسازی شناختی کودکان با همکاری دانشگاه

تهران و فردریش شیلر آلمان ( ۴ ماه)

کارفرما / درخواست کننده: دانشگاه تهران/ فردریش

شیلر آلمان

مهر ۱۳۹۵

دستیار پژوهش، روان شناس، مربی و مدیر پروژه

جهت اجرای برنامه آموزشی توانمندسازی شناختی کودکان،

اجرای مهارت های زندگی و آزمون حافظه کتل

برگزاری کارگاه های خلاقیت ویژه آموزش معلمان

مدرسه راهیان کوثر

کارفرما / درخواست کننده: مدرسه راهیان کوثر

بهمن ۱۴۰۱

## زبان

### انگلیسی

مهارت خواندن

مهارت نوشتن

مهارت گفتاری

مهارت شنیداری

## شبکه اجتماعی

samane hh 

## مهارت‌های نرم

همدلی

هوش هیجانی

مدیریت خشم

حل مسئله

انعطاف پذیری

مدیریت زمان

مسئولیت‌پذیری