

zeinabjalilbal72@gmail.com

(+98)9370253026

02133685219

تهران، خیابان خاوران - روبه روی فرهنگسرای خاوران - خیابان
مهرابیان فرد - کوچه امیدی - پلاک ۱۶ - طبقه ۳

زینب جلیل بال

روانشناس



متولد: ۱۳۷۶/۳/۲۰ وضعیت تأهل: مجرد

خلاصه رزومه

شماره عضویت سازمان نظام روانشناسی ایران: ۷۰۰۸۱

روانشناس با بیش از ۵ سال تجربه در ارائه خدمات مشاوره روانشناسی به افراد مختلف. تخصص من در حوزه های استرس، اضطراب، ارتباطات بین فردی و رشد شخصی است. توانایی برقراری ارتباط عمیق با مشتریان و کمک به آنها در حل مسائل روانی و روحی از دیگر ویژگی های من است. هدف من ارائه راهکارهای موثر و تاثیرگذار برای بهبود کیفیت زندگی افراد است. دارای معلولیت جسمی-حرکتی متوسط

سوابق تحصیلی

۱۴۰۰ - ۱۴۰۲

کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی

گرایش: عمومی

موسسه/دانشگاه: دانشگاه آزاد ورامین آزاد

تهران

معدل: ۱۷/۹۴

۱۳۹۵ - ۱۳۹۸

کارشناسی روانشناسی عمومی

گرایش: عمومی

موسسه/دانشگاه: دانشگاه آزاد یادگار امام (ره) واحد شهرری آزاد

تهران

معدل: ۱۶/۰۴

۱۳۹۳ - ۱۳۹۵

کاردانی مدیریت مهدکودک

گرایش: مدیریت

موسسه/دانشگاه: دانشگاه فنی حرفه ای ولیعصر (عج) دولتی

تهران

معدل: ۱۵

شهریور ۱۴۰۳ - اکنون

روانشناس (گروه درمانی نوجوانان)

مسجد علی ابن موسی الرضا

تهران

وظایف و دستاوردها

- طراحی و اجرای برنامه‌های درمان گروهی برای نوجوانان با تمرکز بر بهبود مهارت‌های اجتماعی و ارتباطی.
- برگزاری جلسات مشاوره گروهی خودشناسی به منظور کاهش اضطراب و افزایش اعتماد به نفس نوجوانان.
- توسعه و اجرای طرح‌های درمانی مبتنی بر بازی برای تسهیل فرآیند درمانی.
- تجزیه و تحلیل و ارزیابی پیشرفت شرکت‌کنندگان در جلسات درمان گروهی و ارائه گزارش‌های تحلیلی به خانواده‌ها.
- همکاری با والدین و مربیان برای شناسایی و رفع موانع روانی و رفتاری نوجوانان.

بهمن ۱۴۰۲ - بهمن ۱۴۰۲

روانشناس

مترو (همکاری به عنوان روانشناس در طرح حال خوب)

تهران

وظایف و دستاوردها

- تحلیل نقاشی کودکان
- افزایش سطح رضایت بیماران از درمان و بهبود نتایج درمانی
- کاهش سطح استرس و اضطراب بیماران و افزایش کارایی در زندگی روزمره آن‌ها
- انجام مصاحبه‌ها با بیماران جهت تجزیه و تحلیل مشکلات روانی
- ارائه جلسات مشاوره و پشتیبانی به بیماران و خانواده‌های آن‌ها

فروردین ۱۴۰۱ - اکنون

روانشناس (مشاوره فردی و گروهی)

مسجد حضرت زهرا سلام الله علیها

تهران

وظایف و دستاوردها

- ارائه مشاوره فردی به افراد با مشکلات روانی و رفتاری
- برگزاری نشست‌های گروهی برای ارتقای سلامت روانی شرکت‌کنندگان
- تدریس مهارت‌های مقابله با استرس و اضطراب به مشتریان
- تدوین و ارائه برنامه‌های مشاوره جهت بهبود روابط خانوادگی
- تحلیل روان‌شناختی مشکلات مراجعین و ارائه راهکارهای مناسب برای بهبود وضعیت روانی آن‌ها

فروردین ۱۴۰۰ - اکنون

روانشناس (مشاوره فردی و گروهی به افراد دارای معلولیت وهم افراد عادی)

سرای محله اتابک

تهران

وظایف و دستاوردها

- ارائه مشاوره فردی به افراد دارای معلولیت برای حل مشکلات روانی و اجتماعی
- برگزاری جلسات گروهی با افراد دارای معلولیت به منظور ارتقای خودآگاهی و افزایش روابط اجتماعی
- ارائه مشاوره به افراد عادی جهت فهم بهتر نیازها و مشکلات افراد دارای معلولیت در جامعه
- طراحی و اجرای برنامه‌های مشاوره اختصاصی برای کاهش استرس و افزایش رضایت زندگی افراد
- مدیریت موارد اضطراری و بهبود مخاطبین در شرایط تنش زا

بهمن ۱۴۰۲ - اکنون

روانشناس (عضو تیم طرح میز مشاور تهران)

سطح مناطق

تهران

وظایف و دستاوردها

- طراحی و اجرای برنامه‌های روانشناسی برای مشاوره افراد با اختلالات روانی
- مشارکت در جلسات تدریس و آموزش مهارت‌های ارتباطی به همکاران تیم
- ارائه مشاوره فردی و گروهی

اردیبهشت ۱۴۰۰ - اکنون

روانشناس (مشاوره فردی و خانوادگی)

آنلاین در فضای مجازی

تهران

وظایف و دستاوردها

- ارائه مشاوره فردی به افراد با مشکلات روانی و روابطی
- برگزاری جلسات مشاوره خانوادگی به منظور بهبود روابط خانوادگی
- تعیین و تدوین برنامه‌های درمانی برای کمک به مشتریان در حل مشکلات روانی
- رسیدن به شاخص‌های مشخص برای بهبود رضایت مشتریان

بهمن ۱۴۰۰ - اردیبهشت ۱۴۰۱

کارشناس بهزیستی

مرکز مثبت زندگی بهزیستی

تهران

اردیبهشت ۱۴۰۰ - اکنون

روانشناس (اجرای طرح چهارشنبه های معلولین در منطقه ۱۵)

سطح منطقه ۱۵

تهران

وظایف و دستاوردها

- برنامه ریزی و اجرای جلسات روانشناسی برای معلولین در منطقه ۱۵
- ارزیابی نیازهای روانشناختی مشتریان و ارائه راهکارهای مناسب
- هماهنگی با ارائه دهندگان خدمات بهداشتی و درمانی برای معلولین
- افزایش شرکت کنندگان در جلسات روانشناسی تحت نظر

دی ۱۴۰۱ - اکنون

اجرا و مشارکت در مسابقات فکری و جسمی و طرح های دوره می های معلولین در تهران

معاونت فرهنگی و اجتماعی شهرداری تهران

وظایف و دستاوردها

- کمک در برگزاری مسابقات فکری و جسمی برای معلولین در تهران
- اجرای طرح های دوره می های معلولان در شهر تهران
- افزایش تعداد شرکت کنندگان در مسابقات به ۵۰ درصد نسبت به سال قبل
- به تقویت انگیزه و اعتماد به نفس شرکت کنندگان در مسابقات کمک کرد

مرداد ۱۳۹۵ - اکنون

سابقه حدود نه سال دبیر کانون معلولین محله اتابک و ۵ سال دبیر منطقه ای کانون معلولین منطقه ۱۵

شهرداری منطقه ۱۵

تهران

شهریور ۱۳۹۹ - اکنون

عضو و ناظر کمیته مناسب سازی منطقه ۱۵

شهرداری منطقه ۱۵

تهران

مهارت ها

پژوهش روانشناسی

تحلیل روان شناختی

مشاوره روانشناسی

تکنیک های روان درمانی

ارزیابی روان شناختی

بادیلنگویج

روش شناسی ارتباط

تحقیقات روان شناختی

فرآیند درمانی

آموزش و تدریس

مهارت فن بیان

تست های روانشناسی (نئو، وکسلر کودک، تحلیل نقاشی کودک و ...)

اسفند ۱۳۹۸

مدرک پایان نامه DSM-۵ و پرونده نویسی حرفه ای

موسسه: دانشگاه پیام نور سمنان

مرداد ۱۳۹۸

مدرک دوره بادی لنگویچ از کلینیک اکنون وابسته به بهزیستی

موسسه: کلینیک اکنون

اردیبهشت ۱۳۹۸

مدرک دوره روانشناسی پیش از ازدواج از کلینیک اکنون وابسته به بهزیستی

موسسه: کلینیک اکنون

مرداد ۱۴۰۱

مدرک مشاوره پیش از ازدواج در دانشگاه آزاد واحد ورامین

موسسه: دانشگاه آزاد واحد ورامین

آبان ۱۴۰۱

مدرک کارگاه سبک زندگی اسلامی و مشاوره خانواده در قم زیر نظر سپاه

موسسه: دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم

بهمن ۱۴۰۱

مدرک کارگاه تخصصی تست کتل و کاربرد آن در PMC در مرکز پاسخ گویی به سوالات دینی درقم

موسسه: مرکز پاسخ گویی به سوالات دینی درقم

آبان ۱۴۰۱

مدرک دوره مشاوره و روان درمانی زیر نظر دکتر آرمانی

موسسه: به صورت آنلاین در مرکز دکتر آرمانی

اسفند ۱۴۰۲

پکیج یکپارچگی زیر نظر دکتر آرمانی

موسسه: به صورت آنلاین در مرکز دکتر آرمانی

مرداد ۱۳۹۸

کارگاه بیماری های روابط خطرناک درحوزه خانواده(جشنواره بهداشت باروری)

موسسه: انجمن سلامت خانواده ایران

اردیبهشت ۱۴۰۰

مدرک MMT از مرکز مطالعات اعتیاد ایران

موسسه: مرکز مطالعات اعتیاد ایران

آذر ۱۴۰۱

مدرک دوره مقدماتی نرم افزار آماری SPSS زیر نظر دکتر مرتضی عندلیب کواریم

موسسه: مرکز مشاوره رهیاب

آبان ۱۳۹۷

آشنایی با آزمون پنج عاملی نئو و تفسیر آن

موسسه: دانشگاه آزاد اسلامی یادگار امام واحد شهرری

تیر ۱۴۰۲

آشنایی با آزمون هوش وکسلر کودک و نوجوانان

مهر ۱۴۰۲

آشنایی با مهارت های کامپیوتری (ACDL) زیر نظر استاد بیداریان

موسسه: مرکز نیکوکاری رعد

آشنایی با نرم افزار های بهزیستی

مرداد ۱۳۹۵

فعال در امور معلولین و ورزش آنها در منطقه ۱۵

مربی ۸ ورزش معلولین زیر نظر شهرداری تهران

تحقیقات

خرداد ۱۴۰۳

مقاله با عنوان: پیش بینی سلامت روان و عزت نفس بر اساس حمایت اجتماعی ادراک شده در جوانان دارای معلولیت جسمی-

حرکتی شهر تهران

ناشر: نشریه مطالعات روانشناختی کودک و نوجوان

لینک مرتبط: <https://journals.kmanpub.com/index.php/jayps/article/view/۲۵۹۱>

چاپ شد در تاریخ ۲۰۲۴/۰۶/۱۰ هم در کشور ایران و هم در کشور کانادا

مقاله تجربی: تاثیر یادگیری های قبلی در آموزش تنیس روی میز در بانوان دارای معلولیت

در حال پیگیری چاپ

دارای مدال طلای مسابقات دارت معلولین در تهران در سال ۹۷

شبکه اجتماعی

jalilbal

jalilbal~psychologist

پروژه‌ها

ساخت مستند زندگی‌م برای مسابقه روایت تصویری ارغوان

کارفرما / درخواست کننده: مسابقه روایت تصویری ارغوان

به کارگردانی خودم در ۷ دقیقه ساخته شد و بین ۲۰۰۰ ویدیو جز ۳۵ ویدیو انتخاب و در سایت هاشور بارگزاری شد و هنوز موجود هست

لینک مرتبط: <https://hashure.com/movies/%D%A%AF%D%A%AY%D%9%A%Y%DB%AC-%DB%AC%DA%A%9->

[%D%A%AA%D%A%B%5%D%9%A%5%DB%AC%D%9%A%5-%D%9%A%2%D%9%A%Y%D%A%B%1%D%9%A%5%D%A%AY%D%9%A%6-%D%9%A%5%DB%AC-%D%A%B%3%D%A%AY%D%A%B%2%D%A%AF](https://hashure.com/movies/%D%A%AA%D%A%B%5%D%9%A%5%DB%AC%D%9%A%5-%D%9%A%2%D%9%A%Y%D%A%B%1%D%9%A%5%D%A%AY%D%9%A%6-%D%9%A%5%DB%AC-%D%A%B%3%D%A%AY%D%A%B%2%D%A%AF)