

فاطمه فلاح نژاد

روانشناس و درمانگر

۰۹۳۶۶۶۶۸۱۴۰۴

hamtafallah1996@yahoo.com

استان مازندران | بابل، امیر کبیر شرقی

خانم | مجرد | ۱۳۷۵/۰۴/۲۰

سوابق کاری

روانشناس

روان درمانگر آنلاین

شرح وظایف و مسئولیت‌ها به‌عنوان طرحواره‌درمانگر

1. ارزیابی روانشناختی:

شناسایی طرحواره‌های ناسازگار اولیه از طریق مصاحبه و پرسش‌نامه‌های تخصصی.

ارزیابی عمیق تاریخچه زندگی مراجع برای تشخیص ریشه‌های طرحواره‌ها.

2. برنامه‌ریزی درمان:

طراحی برنامه درمانی فردمحور بر اساس مدل طرحواره‌درمانی.

تعیین اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت درمانی برای مراجع.

3. مشاوره و درمان:

استفاده از تکنیک‌های شناختی، رفتاری و تجربی برای تغییر طرحواره‌های ناسازگار.

کمک به مراجعان برای شناسایی و مدیریت ذهنیت‌های مختلف (مانند ذهنیت کودک آسیب‌پذیر، والد منتقد).

اجرای تمرینات عملی و کاربردی برای تقویت تغییرات درمانی.

4. حمایت عاطفی:

ایجاد فضای امن و اعتماد برای مراجعان.

گوش دادن فعال و همدلانه برای درک بهتر نیازها و چالش‌های مراجع.

5. نظارت بر پیشرفت درمان:

پیگیری منظم جلسات درمانی و ارزیابی پیشرفت مراجع.

ارائه بازخورد سازنده و تنظیم مجدد برنامه درمانی در صورت لزوم.

6. آموزش و توانمندسازی مراجعان:

آموزش مهارت‌های تنظیم هیجانی و مدیریت استرس.

افزایش خودآگاهی مراجع نسبت به رفتارهای ناسازگار و ریشه‌های آن‌ها.

7. مشارکت در سوپرویزن و آموزش:

شرکت در جلسات سوپرویزن برای بهبود مهارت‌های درمانی.

به‌روزرسانی دانش حرفه‌ای با مطالعه و شرکت در کارگاه‌های تخصصی.

مهارت‌ها

پیشرفته

گوش دادن فعال، انعطاف پذیری،

مدیریت استرس، انتخاب مسیر درمان

کارآمد

۰۷ / ۱۴۰۱ - اکنون

تحصیلات



۱۳۹۸ / ۱۰ - ۱۴۰۱ / ۰۳

کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی
موسسه آموزش عالی غیر انتفاعی پارسا

کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی

زبان‌های خارجی

متوسط

انگلیسی

پروژه‌ها

پژوهش درباره اضطراب و افسردگی در دانش‌آموزان کمال‌گرا شرح پروژه: بررسی تاثیر کمال‌گرایی بر میزان اضطراب و افسردگی در دانش‌آموزان دبیرستان. نتیجه: ارائه مقاله به کنفرانس بین‌المللی روانشناسی در اتاوا، کانادا

<https://irandoc.ac.ir/>

موضوع: بررسی میزان تفاوت اضطراب و افسردگی در دانش‌آموزان کمال‌گرا و غیرکمال‌گرا. نتیجه: نتایج نشان داد که کمال‌گرایی تاثیر معناداری بر افزایش اضطراب و افسردگی دارد. ارائه: مقاله به دومین کنفرانس بین‌المللی روانشناسی، علوم اجتماعی، علوم تربیتی و علوم انسانی (اتاوا، کانادا).

دوره‌ها

۱۴۰۳ / ۰۷ - ۱۴۰۲ / ۰۲

دوره یک‌ساله تربیت درمانگر طرحواره با رویکرد تحلیل

۱۳۹۸ / ۰۴ - ۱۳۹۸ / ۰۴

کارگاه زوج درمان مبتنی بر اکت و طرحواره مدرس: دکتر خلعتبری

۱۳۹۸ / ۰۵ - ۱۳۹۸ / ۰۵

کارگاه ACT مدرس: دکتر خلعتبری

۱۳۹۸ / ۰۷ - ۱۳۹۸ / ۰۷

کارگاه طرحواره درمانی مدرس: دکتر خلعتبری

۱۳۹۸ / ۱۰ - ۱۳۹۸ / ۱۰

کارگاه طرحواره درمانی مبتنی بر ذهنیت مدرس: دکتر خلعتبری

۱۳۹۹ / ۰۳ - ۱۳۹۹ / ۰۳

کارگاه CBT مقدماتی و پیشرفته مدرس: دکتر خلعتبری

۱۴۰۰/۰۶ - ۱۴۰۰/۰۶

سوپروویژن گروهی طرحواره، اکت و CBT مدرس: دکتر خلعتبری

۱۴۰۳/۰۸ - اکنون

کارگاه DBT مدرس: دکتر ماندانا شعبان

سوپروویژن گروهی طرحواره درمانی مدرس: دکتر سید مهدی طباطبایی

۱۴۰۲/۰۵ - ۱۴۰۲/۰۵

کارگاه خطاهای درمانگران در اتاق درمان مدرس: دکتر سید مهدی طباطبایی

۱۴۰۲/۰۹ - ۱۴۰۲/۰۹

کارگاه مشاوره اورژانسی مدرس: دکتر سید مهدی طباطبایی

۱۴۰۱/۱۰ - ۱۴۰۱/۱۰

کارگاه مصاحبه بالینی تشخیص مدرس: پردیس محمودی

۱۳۹۹/۰۴ - ۱۳۹۹/۰۴

کارگاه کاهش استرس بر اساس ذهن‌آگاهی مدرس: آقای علی نیا

مدارک، گواهینامه‌ها، افتخارات

۱۴۰۳/۰۹ - بدون انقضا

دوره تربیت درمانگر یک‌ساله طرحواره درمانی مبتنی بر تحلیل
موسسه افق سلامت دکتر ماندانا شعبان

۱۳۹۹/۰۴ - بدون انقضا

زوج درمانی مبتنی بر آکا و طرحواره
کلینیک آرامش دکتر جواد خلعتبری

۱۳۹۸/۰۵ - بدون انقضا

رویکرد اکت
کلینیک آرامش دکتر خلعتبری

۱۳۹۸/۰۷ - بدون انقضا

طرحواره درمانی
کلینیک آرامش دکتر خلعتبری

۱۳۹۸/۰۸ - بدون انقضا

طرحواره درمانی مبتنی بر ذهنیت
کلینیک آرامش دکتر خلعتبری

۱۳۹۹/۱۰ - بدون انقضا

Cbt مقدماتی و پیشرفته
کلینیک آرامش دکتر خلعتبری


مقالات و کتابها

۱۴۰۱/۰۶

پژوهش درباره بررسی تاثیر کمال‌گرایی بر میزان اضطراب و افسردگی در دانش‌آموزان دبیرستان.

ارائه به کنفرانس بپیر لمللی روانشناسی در اتاوا، کانادا
irandoc.ac.ir

لینکها | نمونه کارها

www.instagram.com/psy_fallah?igsh=MTVudWNrZmduMjFqcQ== 

توضیحات

به‌عنوان یک روانشناس با تخصص در طرحواره‌درمانی، CBT و DBT تلاش دارم با استفاده از دانش تخصصی و تجربه عملی خود به بهبود سلامت روان مراجعان کمک کنم.

مهارت‌های قوی در برقراری ارتباط، همدلی، و تحلیل مشکلات مراجعان دارم و همواره در جهت ارتقای مهارت‌های حرفه‌ای و شخصی خود گام برمی‌دارم. به کار در محیطی پویا، با امکان یادگیری و همکاری با دیگر متخصصان علاقه‌مندم. هدفم ارائه خدمات درمانی موثر و کمک به رشد فردی و اجتماعی مراجعان است.