

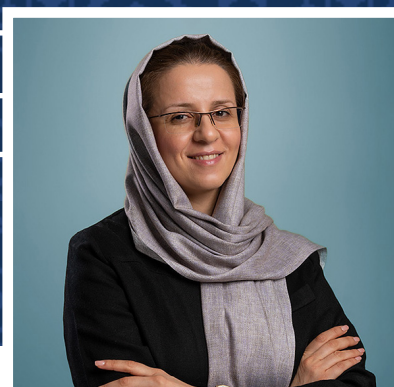


مونا غریب دوست

MONA GHARIBDOUST

کارشناس ارشد مشاوره

سوپروایزر دوره های عملی و عضو هیأت علمی مؤسسه بین المللی ویلیام گلستر
مربی رسمی دوره های فرزندپروری مؤسسه آموزش تئوری انتخاب و واقعیت درمانی ایران



حوزه فعالیت

- مشاوره پیش از ازدواج
- مشاوره زوجین (روابط فرزندناشویی، حل تعارضات زوج، غنی سازی روابط زوج)
- مشاوره طلاق (پیش از طلاق، بازسازی زندگی پس از طلاق)
- مشاوره فردی (رشد شخصی، روابط بین فردی، شکست عاطفی)
- مشاوره خانواده (فرزندپروری، روابط والد و فرزند)

عضویت در مجامع علمی و حرفه‌ای

- عضو سازمان نظام مشاوره و روانشناسی ایران به شماره ۵۳۳۶

گواهینامه‌ها

- ۲۰۲۳- گواهی شرکت در دوره سوپرویزن بالینی در مداخلات روانشناختی (دوره نهم) علی صاحبی و مهدی اسکندری. مؤسسه آموزش تئوری انتخاب و واقعیت درمانی ایران.
- ۲۰۲۳- گواهی شرکت در دوره Mastery پیام بهرام پور. مؤسسه آوای سخن رسای ایرانیان.
- ۲۰۲۳- گواهی شرکت در دوره گذر از سالی که گذشت به سالی که می-آید علی صاحبی و مهدی اسکندری. مؤسسه آموزش تئوری انتخاب و واقعیت درمانی ایران.
- ۲۰۲۲- گواهی شرکت در دوره سوپرویزن بالینی در مداخلات روانشناختی (دوره هشتم) علی صاحبی و مهدی اسکندری. مؤسسه آموزش تئوری انتخاب و واقعیت درمانی ایران.
- ۲۰۲۲- گواهی شرکت در دوره مربی گری علی صاحبی و مهدی اسکندری. مؤسسه آموزش تئوری انتخاب و واقعیت درمانی ایران.
- ۲۰۲۲- گواهی شرکت در دوره سوپرویزن بالینی در مداخلات روانشناختی (دوره هفتم) علی صاحبی و مهدی اسکندری. مؤسسه آموزش تئوری انتخاب و واقعیت درمانی ایران.
- ۲۰۲۲- گواهی شرکت در دوره سوپرویزن مشاوره پیش از ازدواج (دوره اول) علی صاحبی و مهدی اسکندری. مؤسسه آموزش تئوری انتخاب و واقعیت درمانی ایران.
- ۲۰۲۲- گواهی شرکت در دوره سوپرویزن بالینی در مداخلات روانشناختی (دوره ششم) علی صاحبی و مهدی اسکندری. مؤسسه آموزش تئوری انتخاب و واقعیت درمانی ایران.
- ۲۰۲۱- گواهی شرکت در دوره خشم و پرخاشگری در خانواده علی صاحبی و مهدی اسکندری. مؤسسه آموزش تئوری انتخاب و واقعیت درمانی

ایران.

- ◀ ۲۰۲۱- گواهی شرکت در دوره سوپرویزن بالینی درمداخلات روانشناختی (دوره پنجم) علی صاحبی و مهدی اسکندری. مؤسسه آموزش تئوری انتخاب و واقعیت درمانی ایران.
- ◀ ۲۰۲۱- گواهی شرکت در دوره چرا به نظر خودم زشتم؟- شیوه-های غلبه بر تصویر منفی از بدن خود علی صاحبی و مهدی اسکندری. مؤسسه آموزش تئوری انتخاب و واقعیت درمانی ایران.
- ◀ ۲۰۲۱- گواهی شرکت در دوره سوپرویزن بالینی درمداخلات روانشناختی (دوره چهارم) علی صاحبی و مهدی اسکندری. مؤسسه آموزش تئوری انتخاب و واقعیت درمانی ایران.
- ◀ ۲۰۲۱- گواهی شرکت در دوره شیوه- غلبه بر ناکامی و سرخوردگی-های زندگی با تئوری انتخاب علی صاحبی و مهدی اسکندری. مؤسسه آموزش تئوری انتخاب و واقعیت درمانی ایران.
- ◀ ۲۰۲۱- گواهی شرکت در دوره شیوه-های موثرهایی از کمال-گرایی افراطی (بی-نقص گرایی) با تئوری انتخاب علی صاحبی و مهدی اسکندری. مؤسسه آموزش تئوری انتخاب و واقعیت درمانی ایران.
- ◀ ۲۰۲۱- گواهی شرکت در دوره سوپرویزن بالینی درمداخلات روانشناختی (دوره سوم) علی صاحبی و مهدی اسکندری. مؤسسه آموزش تئوری انتخاب و واقعیت درمانی ایران.
- ◀ ۲۰۲۱- گواهی شرکت در دوره گذر از سالی که گذشت به سالی که می-آید علی صاحبی و مهدی اسکندری. مؤسسه آموزش تئوری انتخاب و واقعیت درمانی ایران.
- ◀ ۲۰۲۱- گواهی شرکت در دوره مدیریت و تنظیم هیجانات اساسی (غمگینی و دلمردگی) علی صاحبی و مهدی اسکندری. مؤسسه آموزش تئوری انتخاب و واقعیت درمانی ایران.
- ◀ ۲۰۲۱- گواهی شرکت در دوره راهکارهایی برای غلبه بر تنبلی و اهمال-کاری علی صاحبی و مهدی اسکندری. مؤسسه آموزش تئوری انتخاب و واقعیت درمانی ایران.
- ◀ ۲۰۲۰- گواهی شرکت در دوره ازدواج بدون شکست علی صاحبی و مهدی اسکندری. مؤسسه آموزش تئوری انتخاب و واقعیت درمانی ایران.
- ◀ ۲۰۲۰- گواهی شرکت در دوره سوپرویزن بالینی درمداخلات روانشناختی (دوره دوم) علی صاحبی و مهدی اسکندری. مؤسسه آموزش تئوری انتخاب و واقعیت درمانی ایران.
- ◀ ۲۰۲۰- گواهی شرکت در دوره مدیریت و تنظیم هیجانات اساسی (احساس گناه) علی صاحبی و مهدی اسکندری. مؤسسه آموزش تئوری انتخاب و واقعیت درمانی ایران.
- ◀ ۲۰۲۰- گواهی شرکت در دوره شیوه های افزایش جراتمندی علی صاحبی و مهدی اسکندری. مؤسسه آموزش تئوری انتخاب و واقعیت درمانی ایران.
- ◀ ۲۰۲۰- گواهی شرکت در دوره شناسایی و بکارگیری توانمندی های اساسی در زندگی علی صاحبی و امیر پهلونژاد. مؤسسه رایمانا.
- ◀ ۲۰۲۰- گواهی شرکت در دوره مدیریت و تنظیم هیجانات اساسی (اضطراب و نگرانی) علی صاحبی و مهدی اسکندری. مؤسسه آموزش تئوری انتخاب و واقعیت درمانی ایران.
- ◀ ۲۰۲۰- گواهی شرکت در دوره انتقاد؛ تخریبگر روابط انسانی علی صاحبی و مهدی اسکندری. مؤسسه آموزش تئوری انتخاب و واقعیت درمانی ایران.
- ◀ ۲۰۲۰- گواهی شرکت در دوره سوپرویزن بالینی درمداخلات روانشناختی (دوره اول) علی صاحبی و مهدی اسکندری. مؤسسه آموزش تئوری انتخاب و واقعیت درمانی ایران.
- ◀ ۲۰۲۰- گواهی شرکت در دوره قصه درمانی (کاربست قصه و تمثیل در مشاوره، روان-درمانی و کوچینگ) علی صاحبی. آکادمی صاحبی.
- ◀ ۲۰۲۰- گواهی شرکت در دوره مداخلات درمانی وسواس با روش اکت علی صاحبی و مهدی اسکندری. مؤسسه آموزش تئوری انتخاب و واقعیت درمانی ایران.
- ◀ ۲۰۲۰- گواهی شرکت در دوره مدیریت و تنظیم هیجانات اساسی (حسادت) علی صاحبی و مهدی اسکندری. مؤسسه آموزش تئوری انتخاب و واقعیت درمانی ایران.
- ◀ ۲۰۲۰- گواهی شرکت در دوره ابزارهای تشخیصی و مداخله ای در روان درمانی و مشاوره (کارت ارزشها، پرورش خوشبینی، ذهن آگاهی) علی صاحبی و مهدی اسکندری. مؤسسه آموزش تئوری انتخاب و واقعیت درمانی ایران.
- ◀ ۲۰۲۰- گواهی شرکت در دوره مدیریت و تنظیم هیجانات اساسی (شرم و احساس گناهکاری) علی صاحبی و مهدی اسکندری. مؤسسه آموزش

- ◀ ۲۰۱۹- گواهی شرکت در دوره تربیت جنسی کودک و نوجوان سوده مرتضایی فر. انجمن علمی روانشناسی تربیتی ایران.
- ◀ ۲۰۱۹- گواهی شرکت در دوره زوج درمانی با رویکرد گاتمن علی صاحبی و مهدی اسکندری. مؤسسه آموزش تئوری انتخاب و واقعیت درمانی ایران.
- ◀ ۲۰۱۹- گواهینامه دوره تخصصی تربیت مشاور پیش از ازدواج و زوج درمانگر مبتنی بر واقعیت درمانی سیدعلی قاسمی. انجمن علمی روانشناسی تربیتی ایران.
- ◀ ۲۰۱۹- گواهینامه مربی دوره-های عملی واقعیت درمانی، تئوری انتخاب و مدیریت راهبرانه از مؤسسه بین المللی ویلیام گلسر زیر نظر علی صاحبی و عاطفه سلطانی فر.
- ◀ ۲۰۱۸- گواهی شرکت در دوره مداخلات مؤثر در حل تعارضات زناشویی علی صاحبی. مؤسسه آموزش تئوری انتخاب و واقعیت درمانی ایران.
- ◀ ۲۰۱۸- گواهی شرکت در دوره تبدیل عشق رمانتیک به عشق واقعی در زوجین مهدی بینا. مؤسسه آموزش تئوری انتخاب و واقعیت درمانی ایران.
- ◀ ۲۰۱۸- گواهی شرکت در دوره مشاوره پیش از ازدواج علی صاحبی. مؤسسه آموزش تئوری انتخاب و واقعیت درمانی ایران.
- ◀ ۲۰۱۸- گواهی شرکت در دوره مداخلات روان-شناختی در خیانت های زناشویی منصوره سادات صادقی. مؤسسه آموزش عالی مدت.
- ◀ ۲۰۱۸- گواهی شرکت در دوره فنون کاربردی افزایش عزت نفس لادن فتی. مؤسسه آموزش عالی مدت.
- ◀ ۲۰۱۸- گواهی شرکت در دوره سوپرویزن گروهی علی صاحبی. مؤسسه آموزش تئوری انتخاب و واقعیت درمانی ایران.
- ◀ ۲۰۱۸- گواهی شرکت در دوره درمان شناختی رفتاری شکست عاطفی فرشته موتابی. مؤسسه آموزش عالی مدت.
- ◀ ۲۰۱۸- گواهی شرکت در دوره زوج درمانی شناختی رفتاری منصوره سادات صادقی. مؤسسه آموزش عالی مدت.
- ◀ ۲۰۱۸- گواهی شرکت در دوره مشاوره پیش از ازدواج منصوره سادات صادقی. مؤسسه آموزش عالی مدت.
- ◀ ۲۰۱۸- گواهی شرکت در دوره سبک زندگی متعادل امیر پهلونژاد. مؤسسه آموزش تئوری انتخاب و واقعیت درمانی ایران.
- ◀ ۲۰۱۸- گواهی شرکت در دوره فرزندپروری با تئوری انتخاب علی صاحبی و مهدی اسکندری. مؤسسه آموزش تئوری انتخاب و واقعیت درمانی ایران.
- ◀ ۲۰۱۸- گواهی شرکت در دوره مشاوره واقعیت درمانی از مؤسسه بین المللی ویلیام گلسر زیر نظر علی صاحبی.
- ◀ ۲۰۱۸- گواهی شرکت در دوره معنویت و سرمایه-های روانشناختی (امید و خوشبینی) علی صاحبی. مؤسسه سروش مولانا.
- ◀ ۲۰۱۷- گواهی شرکت در دوره معنویت و سرمایه-های روانشناختی (تاب آوری) علی صاحبی. مؤسسه سروش مولانا.
- ◀ ۲۰۱۷- گواهی شرکت در دوره عملی پیشرفته تئوری انتخاب و واقعیت درمانی (مؤسسه بین المللی ویلیام گلسر) علی صاحبی. مؤسسه آموزش تئوری انتخاب و واقعیت درمانی ایران.
- ◀ ۲۰۱۷- گواهی شرکت در دوره روان درمانی برای روان درمانگران حسن حمیدپور. مؤسسه آموزش عالی مدت.
- ◀ ۲۰۱۷- گواهی شرکت در دوره مدیریت زندگی بر اساس تئوری انتخاب (دوره اول-۲) علی صاحبی و مهدی اسکندری. مؤسسه آموزش تئوری انتخاب و واقعیت درمانی ایران.
- ◀ ۲۰۱۷- گواهی شرکت در دوره مدیریت راهبرانه (مؤسسه بین المللی ویلیام گلسر) علی صاحبی و جودی هتسویل. مؤسسه آموزش تئوری انتخاب و واقعیت درمانی ایران.
- ◀ ۲۰۱۷- گواهی شرکت در دوره درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد پیشرفته علی صاحبی و مهدی اسکندری. مؤسسه آموزش تئوری انتخاب و واقعیت درمانی ایران.
- ◀ ۲۰۱۷- گواهی شرکت در دوره زوج درمانی علی صاحبی. مؤسسه آموزش تئوری انتخاب و واقعیت درمانی ایران.
- ◀ ۲۰۱۷- گواهی شرکت در دوره مدیریت زندگی بر اساس تئوری انتخاب (دوره اول-۱) علی صاحبی و مهدی اسکندری. مؤسسه آموزش تئوری انتخاب و واقعیت درمانی ایران.
- ◀ ۲۰۱۷- گواهی شرکت در دوره درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد مقدماتی علی صاحبی و مهدی اسکندری. مؤسسه آموزش تئوری انتخاب و واقعیت درمانی ایران.
- ◀ ۲۰۱۷- گواهی شرکت در دوره فشرده پیشرفته تئوری انتخاب و واقعیت درمانی (مؤسسه بین المللی ویلیام گلسر) علی صاحبی. مؤسسه آموزش تئوری انتخاب و واقعیت درمانی ایران.
- ◀ ۲۰۱۶- گواهی شرکت در دوره ماشین رفتار ما بر اساس تئوری انتخاب و واقعیت درمانی حسن ملکیان و سید علی قاسمی. مؤسسه آموزش تئوری انتخاب و واقعیت درمانی ایران.

- ◀ ۲۰۱۶- گواهی شرکت در دوره مشاوره پیش از ازدواج بر اساس تئوری انتخاب مهدی فدایی و سید علی قاسمی. مؤسسه آموزش تئوری انتخاب و واقعیت درمانی ایران.
- ◀ ۲۰۱۶- گواهی شرکت در دوره عملی پایه تئوری انتخاب و واقعیت درمانی (مؤسسه بین المللی ویلیام گلسر) علی صاحبی. مؤسسه آموزش تئوری انتخاب و واقعیت درمانی ایران.
- ◀ ۲۰۱۶- گواهی شرکت در چهارمین همایش روان درمانی شناختی رفتاری. مرکز همایش-های بیمارستان میلاد تهران.
- ◀ ۲۰۱۶- گواهی شرکت در دوره درمان شناختی رفتاری و سواس با محتوای مذهبی (نجس و پاکی) عباس رضانی فرانی. مرکز همایش-های بیمارستان میلاد تهران.
- ◀ ۲۰۱۶- گواهی شرکت در دوره درمان و سواس از طریق کاهش افکار خطرناک علی صاحبی. مرکز همایش های بیمارستان میلاد تهران.
- ◀ ۲۰۱۶- گواهی شرکت در دوره مداخله های رفتاری در رابطه فرارزشجویی کشف شده سامرند سلیمی. مرکز همایش-های بیمارستان میلاد تهران.
- ◀ ۲۰۱۶- گواهی شرکت در دوره مداخلات روان شناختی در روابط فرارزشجویی (مؤسسه بین المللی ویلیام گلسر) علی صاحبی. مؤسسه آموزش تئوری انتخاب و واقعیت درمانی ایران.
- ◀ ۲۰۱۶- گواهی شرکت در دوره فشرده پایه تئوری انتخاب و واقعیت درمانی (مؤسسه بین المللی ویلیام گلسر) علی صاحبی. مؤسسه آموزش تئوری انتخاب و واقعیت درمانی ایران.
- ◀ ۲۰۱۶- گواهی شرکت در دوره مصاحبه و تشخیص اختلال های شخصیت بر اساس DSM-5 امین حسام سیف زرگر. مرکز تخصصی روانشناختی افرا.
- ◀ ۲۰۱۱- گواهی شرکت در چهارمین همایش بین المللی روان پزشکی کودک و نوجوان. دانشگاه علوم پزشکی مشهد.
- ◀ ۲۰۱۱- گواهی شرکت در دوره زوج درمانی مبتنی بر CBT سید جلال یونسی. مرکز خدمات روانشناسی و مشاوره نور.
- ◀ ۲۰۱۱- دوره آموزشی تکنیک های مدیریت. مؤسسه رهنمای سعادت خانواده.
- ◀ ۲۰۰۹- گواهی شرکت در هشتاد و دومین همایش پژوهشی ستاد مبارزه با مواد مخدر با عنوان "وزارت رفاه و نقش آن در ففرزدایی با تأکید بر آسیب-های اجتماعی و اعتیاد". مجتمع فرهنگی شقایق.
- ◀ ۲۰۰۹- گواهی شرکت در هشتاد و یکمین همایش پژوهشی ستاد مبارزه با مواد مخدر با عنوان "ارزشیابی اقدامات کاهش آسیب در زندان(ارزیابی درمان متادون)". مجتمع فرهنگی شقایق.
- ◀ ۲۰۰۹- گواهی شرکت در هفتاد و نهمین همایش پژوهشی ستاد مبارزه با مواد مخدر با عنوان "نوروبیولوژی کانابیس". مجتمع فرهنگی شقایق.
- ◀ ۲۰۰۹- گواهی شرکت در هفتاد و هفتمین همایش پژوهشی ستاد مبارزه با مواد مخدر با عنوان "بررسی اثربخشی اجتماع درمان مدار بر ارتقاء سلامت روان، افزایش مهارتهای زندگی و پیشگیری از عود". مجتمع فرهنگی شقایق.
- ◀ ۲۰۰۸- گواهی شرکت در دوره مشاوره گروهی باقر ثنایی. دانشگاه الزهرا.
- ◀ ۲۰۰۸- گواهی شرکت در دوره تشخیص و درمان اختلالات جنسی راحله امانی. مرکز خدمات مشاوره مهر.
- ◀ ۲۰۰۷- گواهی شرکت در دوره کاربرد رویکرد شناختی رفتاری برای درمان اضطراب فراگیر حسین کاویانی. پژوهشکده علوم شناختی.
- ◀ ۲۰۰۷- گواهی شرکت در دوره آموزش جنسی کودکان و نوجوانان راحله امانی. مرکز خدمات مشاوره مهر.
- ◀ ۲۰۰۷- گواهی شرکت در دوره آموزش مهارتهای جنسی سالم راحله امانی. مرکز خدمات مشاوره مهر.
- ◀ ۲۰۰۷- گواهی شرکت در اولین گردهمایی تخصصی جوانان و ازدواج. دانشگاه الزهرا.
- ◀ ۲۰۰۷- گواهی شرکت در دوره آموزش پیش از ازدواج. دانشگاه الزهرا.
- ◀ ۲۰۰۷- گواهی شرکت در همایش کاربرد اندیشه های دینی، عرفانی و هنری در مشاوره و روان درمانی. دانشگاه الزهرا.

سابقه و تجربه های کاری

- ◀ ۱۳۹۹ تا کنون موسسه بهداشت و سلامت روان انتخاب بهتر
- ◀ ۱۳۸۸-۱۳۹۹ مرکز خدمات مشاوره و روانشناسی حکمت
- ◀ ۱۳۸۹-۱۳۹۳ مرکز مداخله در بحران (زنان و دختران مورد خشونت)
- ◀ ۱۳۸۸-۱۳۸۶ مدرسه راهنمایی بشری
- ◀ ۱۳۸۸-۱۳۸۶ مرکز خدمات مشاوره دانشگاه الزهرا
- ◀ ۱۳۸۸- کارگاه آموزش تربیت جنسی کودکان و نوجوانان (ویژه والدین) در دبستان پسرانه شهید بهشتی / دبستان دخترانه علامه طباطبایی / اداره اجتماعی ناحیه ۱ منطقه ۶ شهرداری تهران / مدرسه راهنمایی دخترانه بشرا.
- ◀ ۱۳۸۸- کارگاه آموزش تأثیرات بازی های کامپیوتری بر کودکان (ویژه والدین) در دبستان پسرانه شهید بهشتی / دبستان دخترانه علامه طباطبایی.
- ◀ ۱۳۸۷- کارگاه آموزش مؤلفه های هوش هیجانی برای دانش آموزان دختر پایه اول راهنمایی مدرسه راهنمایی بشرا.
- ◀ ۱۳۸۶- کارگاه آموزش بهداشت بلوغ در نوجوانان. مدرسه راهنمایی دخترانه محبوبه دانش / مدرسه راهنمایی دخترانه بشرا.
- ◀ ۱۳۸۶- کارگاه آموزش مهارت های برقراری ارتباط مؤثر / مدرسه راهنمایی دخترانه بشرا / دبیرستان دخترانه تذهیب.

مهارت و توانمندی ها

- ◀ تاب آوری، شفقت ورزی، امید، خوشبینی، کارآمدی، اخلاق مداری

علایق

- ◀ سفر، مطالعه رمان و فلسفه و مباحث روانشناختی، موسیقی، تئاتر، پیاده روی، کوه پیمایی، دوچرخه سواری

مقاله ها

- ◀ ۱۳۹۰- تأثیر آموزش مؤلفه های هوش هیجانی بر افزایش سازگاری آموزشی دانش آموزان دختر پایه اول راهنمایی شهر تهران (پوستر). چهارمین همایش بین المللی روان پزشکی کودک و نوجوان