

به نام آنکه جان را فکرت آموخت

رزومه کاری مریم زینالی

رزومه تحصیلی

نام و نام خانوادگی : مریم زینالی

تلفن تماس: ۰۹۱۲۳۱۸۱۴۲۰

ایمیل : mapbo@yahoo.com

سوابق تحصیلی

کارشناسی : مهندسی کامپیوتر - نرم افزار - دانشگاه : شهید بهشتی

کارشناس ارشد : مهندسی سیستم های اقتصادی اجتماعی - دانشگاه مازندران

کارشناس ارشد : روانشناسی - دانشگاه گیلان

دکتری : روانشناسی - دانشگاه آزاد اسلامی - واحد ساوه

سوابق حرفه ای

سوابق کاری و اجرایی :

- برگزاری دوره هایی در راستای افزایش تعهد سازمانی ، رضایت شغلی ، کیفیت زندگی کارکنان ، اخلاق حرفه ای و استرس شغلی و مدیریت خشم
- برگزاری دوره هایی در زمینه توانمند سازی خلافت فردی و سازمانی ، بهداشت شغلی ، بررسی سندرم کارمند آسیب پذیر ، آشنایی با ارگونومی سازمانی ، دوره آموزشی نوبت کاری و عوارض آن و راهکارهای مقابله با آن
- برگزاری آموزش الکترونیک فرزند پروری.
- برگزاری کارگاه بهداشت روان کارکنان سازمان برنامه و بودجه
- همکاری با پژوهشکده علوم انسانی در زمینه راه اندازی آموزش الکترونیک آینده پژوهی
- برگزاری طرح استعدادیابی در مدارس منطقه دو
- برگزاری دوره های مهارت زندگی برای کودکان و نوجوانان
- کار با خودتان اختلال adhd (بیش فعال) و اختلال یادگیری
- پکیج کامل آموزشی به مربیان برای آموزش اختلال یادگیری
-

سوابق پژوهشی :

- ❖ همکار طرح بررسی نگرش زنان و دختران جوان تحصیلکرده نسبت به کار شناور (کار با حجم معین و زمان نامعین) در معاونت امور زنان و خانواده ریاست جمهوری (در دست بررسی)
- ❖ همکار طرح آسیب شناسی تعارض های هویتی ناظر بر رویکرد زنان نسبت به زیبایی در معاونت امور زنان و خانواده ریاست جمهوری (در دست بررسی)

- ❖ همکار طرح بررسی پیشایندها و پیامدهای تعارضهای هویتی دختران و زنان در ایران در معاونت امور زنان و خانواده ریاست جمهوری (در دست بررسی)
- ❖ مطالعه و اصلاح آیین نامه رتبه بندی شرکتهای انفورماتیک
- ❖ مطالعه و بررسی طراحی ساختار کلان وب سایت سازمان
- ❖ تدوین استانداردهای کمی و کیفی فنی مربوط به وب سایت سازمان
- ❖ مطالعه و بررسی تطبیقی برای تعیین چارچوب وب سایت آرمانی سازمان
- ❖ تدوین راهکارهای ارزیابی فنی - محتوایی صفحات وب سایت سازمان
- ❖ تحقیق و پژوهش در زمینه تحقق دولت الکترونیک در سازمان
- ❖ تدوین راهکارهای آموزش کاربران و راهبران وب سایت
- ❖ تدوین راهکارهای ارزیابی فنی - محتوایی صفحات وب سایت سازمان
- ❖ مطالعه و بررسی مقایسه ای سیستم آموزش الکترونیک دانشگاه های علم و صنعت - امیرکبیر و دانشگاه تهران
- ❖ مطالعه و بررسی راه اندازی کتابخانه دیجیتال در سازمان

مقالات :

بهار حاج رضایی ، حسن روشنی علی بنه سی ، محمد شاهعلی زاده ، مریم زینالی ، مهدی بدلی	نشریه آموزش پرستاری ، جلد ۴ شماره ۱ صفحات ۴۹-۵۹ (۱۳۹۴)	بررسی اثربخشی یادگیری تلفیقی بر مهارت های تفکر انتقادی دانشجویان پرستاری
مریم زینالی ، مالک بسطامی	فصلنامه علمی پژوهشی سفید پوشان سبز (۱۳۹۴)	رابطه تکانشگری و خلق و خوی منفی با اختلال خوردن افراطی در کارمندان
البرزکوه ، نباتی ، زینالی ، عابد ، شاهقلی	Integrative Psychological and Behavioral Science ۲۰۱۶	A review of the effectiveness of stress management skills training on academic vitality and psychological well-being of college students
شاهقلی ، مرادی ، البرزکوه ، رادمهر ، زینالی	Integrative Psychological and Behavioral Science ۲۰۱۶	Impact of Training Problem-Solving Skills on Self-Esteem and Behavioral Adjustment in Teenage Girls Who Have Irresponsible Parents or No Parents
گزل ، زینالی ، احمدی ، میرزایی ، اژدری	Ambiant Science 2016	Effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy on psychological consequences in patients with hypertension (high blood pressure)
دهاقین ، گزل ، زینالی ، احمدی ، اژدری	Ambiant Science 2016	The efficiency of problem-solving skills on quality of life and self-esteem of patients with MS
میرزایی ، دهاقین ، گزل ، زینالی ، اژدری	Ambiant Science 2016	Effectiveness of stress management skill training on levels of depression, anxiety and stress in patients with type 2 diabetes
دهاقین ، زینالی ، گزل ، احمدی ، اژدری	Ambiant Science 2016	Compare the emotion regulation strategies and subjective well-being in orphaned and normal adolescents
سهیلا رحمانی، مریم زینالی، صدیقه گوزل، آذر سیفی	سومین کنفرانس بین المللی علوم رفتاری ، ۱۳۹۵	اثربخشی بازی درمانی با رویکرد شناختی - رفتاری بر پرخاشگری و اختلال املاء کودکان مبتلا به اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی

اثر بخشی درمان شناختی - رفتاری بر استرس ادراک شده و سرزندگی تحصیلی دانش آموزان	سومین کنفرانس بین المللی علوم رفتاری، ۱۳۹۵	مریم زینالی، صدیقه گوزل، سهیلا اورنگ، آذر سیفی
تاثیر آموزش روش قصد متضاد بر نگرانی و حساسیت کودکان مبتلا به اختلال سیالی کلامی	سومین کنفرانس بین المللی علوم رفتاری، ۱۳۹۵	مریم زینالی، سهیلا رحمانی
اثر بخشی مهارت حل مسئله بر کیفیت زندگی و عزت نفس بیماران مبتلا به ام اس	کنفرانس ملی فقه، حقوق و روانشناسی، ۱۳۹۵	مریم زینالی، مریم آقایی
اثر بخشی آموزش مهارت های ارتباطی بر میزان جرات ورزی و سازش یافتگی پسران مدارس متوسطه یک	سومین کنفرانس مدرسه، ۱۳۹۵	مریم زینالی، سهیلا رحمانی
مقایسه راهبردهای تنظیم هیجان و بهزیستی ذهنی در نوجوانان بی سرپرست و عادی	سومین کنفرانس مدرسه، ۱۳۹۵	مریم آقایی، مریم زینالی، صدیقه گزل، ندا احمدی، راحله ازدری

کتاب (ترجمه):

عنوان کتاب	سال انتشار	نام مترجمین به ترتیب ذکر شده روی جلد	ناشر
کتاب کار مبارزه با خجالت برای نوجوانان	۱۳۹۵	مریم زینالی رخساره بیدار	ناشر مولف
کتاب کار مبارزه با اضطراب	۱۳۹۵	مریم زینالی ماندانا عاشوری	ناشر مولف
کتاب کار تصویر بدنی برای نوجوانان	۱۳۹۵	مریم زینالی وحیده دهاقین	ناشر مولف
کتاب کار قلدری در نوجوانان	۱۳۹۵	مریم زینالی وحیده دهاقین	ناشر مولف
کتاب کار وسواس در نوجوانان	۱۳۹۶	مریم زینالی، سهیلا اورنگ، ماندانا عاشوری	انتشارات اورنگ آفرین
کتاب کار عزت نفس در نوجوانان	۱۳۹۶	مریم زینالی، سهیلا اورنگ	انتشارات اورنگ آفرین
کتاب کار اختلال پر خوری در نوجوانان	۱۳۹۶	مریم زینالی، میترا اشرفپوری	انتشارات دیلماج
کتاب اضطراب در مدرسه	۱۳۹۶	مریم زینالی، پریسا کلاهی، صدیقه گزل	انتشارات دیلماج
کتاب ترس در کودکان و نوجوانان	۱۳۹۷	مریم زینالی، جهانشاهی	انتشارات دیلماج

دوره های پیشنهادی :

دوره های آموزشی پیشنهادی	جامعه هدف
<p>برنامه های تغییر نگرش: بررسی و آموزش شیوه های مختلف تغییر نگرش افراد در کار، تعریف تعیین تیپ های مختلف شخصیتی و نقش آن در نگرش افراد در کار و هم چنین استفاده از تپهای مشخص جهت ایجاد نگرش مثبت در کار</p> <p>توانشهای انسانی در کار: تبیین رابطه هوش و توانشهای انسانی، نقش مهارتهای شناختی و ارتباطات کلامی و توانش کلامی در عملکرد شغلی، چگونگی تاثیر تواناییهای حرکتی در بهبود عملکرد شغلی، و تبیین فرآیندهای مربوط به توانشهای خلاق و رفتار کار</p> <p>کیفیت زندگی: بررسی و ارزیابی نحوه مواجهه و آموزش و مشاوره در مورد افسردگی، اضطراب، سازگاری، ارتباطات شخصی و جنسی، مشغولیتهای اجتماعی و فعالیتهای اوقات فراغت و لذت بخش، درد، تحرک، خواب، اشتها و تهوع، عملکرد جنسی، توانائی انجام امور استخدامی یا اداری، توانایی مقابله (coping) با وظایف خانوادگی</p> <p>رهبری کارآمد: در این کارگاه چگونگی نفوذ یک سازمان و محیط کار بر رفتار رهبری، و انتظارات از پیش تعیین شده از مدیریت، میزان این نفوذ و انتظارات و تاثیر آن بر کارکنان و کیفیت کار تبیین می گردد. هم چنین ویژگیها و صفات رهبر کار آمد و مدیر موفق در این سمینار تشریح می گردد. شیوه رهبریهای متفاوت، و سبکی که سبب موفقیت و نفوذ بیشتر در کارکنان می گردد نیز مورد بحث قرار می گیرد.</p> <p>شیوه های مقاوم سازی روانی</p> <p>آموزش سبک زندگی سالم مقابله با استرس، ارتباط موثر، شادکامی و امید، مدیریت خشم ارتباط با فرزند و دیگران، تحلیل ارتباط متقابل (TA)، مهارت های ده گانه زندگی، مدیریت زمان، مدیریت حل مسئله</p> <p>مدیریت اختلافات زناشویی // فرزند پروری // تربیت دینی فرزندان // تربیت جنسی فرزندان // تحلیل ارتباط متقابل // مهارت های ده گانه زندگی</p> <p>روابط فرازناشویی (خیانت ها) // آسیب شناسی خانواده // سلامت روان در خانواده // راهکارهای تحکیم خانواده // کارگاه آموزشی مسائل جنسی زوجین</p> <p>روشها و تکنیک های کاربردی تحکیم خانواده // تفاوت های شخصیتی زن و مرد</p> <p>عیارهای سلامت روانی زوجین</p>	<p>خانواده</p>

برنامه ریزی تحصیلی // مشاوره پیش از ازدواج مخصوص مجردین در
 آستانه ازدواج // شادکامی // ارتباط موثر // مدیریت زمان // اخلاقیت
 آموزش تاب آوری // آموزش تند خوانی و روش های صحیح مطالعه // آموزش
 روشهای کنترل استرس // آموزش روشهای برخورد با قاطعیت // آموزش روشهای
 مقابله با بزه های اجتماعی // دوره آموزشی آینده نگری در جوانان

- آمادگی برگزاری دوره ها به شیوه گروهی
- پیگیری مستمر و مداوم وضعیت بهداشت روان افراد
- ارائه بسته های آموزشی و راهکارهای مناسب به گروههای مدنظر
- برگزاری دورههای آموزشی و کارگاههای روانشناختی
- ارجاع فوری به مرکز مشاوره جهت بررسی فردی، در صورت نیاز و تشخیص.
- هزینه بسیار پایین برای هر فرد

خدمات مشاوره و خدمات روان شناختی

➤ حوزه مشاوره کودک و نوجوان

بیش فعالی، نقص توجه، پرخاشگری، روشهای تحسین، روشهای تنبیه، لجبازی، مشکلات توالت رفتن، اختلالات یادگیری، استعداد یابی و پرورش خلاقیت، کج خلقی و رفتارهای منفی، مشکلات مدرسه و تحصیل، عاداتهای عصبی، مشکلات کودک یا نوجوان با همسالان و خواهر و برادرها، ترس ها، مسائل ویژه رفتاری، تیک عصبی، بدخوابی، دروغ گویی، ترس، لکنت زبان، تنبلی، شب ادراری، کودکانی که هنگام شبها راه میروند، کودکانی که دچار وحشت شبانه هستند، بد غذایی، بی اشتهايي، مشکلات دوست یابی و نگه داشتن دوستان، ترس از صحبت کردن در جمع

➤ بازی درمانی جهت درمان اختلالات و مشکلات درمان

- مشاوره و روان درمانی بزرگسالان
- افسردگی، اضطراب، وسواس، ترس مرضی

- حوزه کودکان استثنایی
- مشاوره ازدواج
- گروه درمانی و آموزش گروهی
- مهارت‌های پیش از ازدواج
- خدمات روان سنجی
- اجرا و تفسیر آزمون‌های معتبر شخصیت، هوش و زناشویی
- مشاوره تحصیلی - شغلی
- مشاوره صنعتی - سازمانی
- حوزه سالمند
- حوزه خانواده
- حوزه صنعتی و سازمانی
- حوزه تحصیلی و تربیتی
- حوزه روان سنجی
- حوزه اختلالات و مسائل جنسی
- حوزه اختلالات و مسائل
- مشاوره طلاق
- مشاوره ازدواج و خانواده