

20.12.2023: xəbər

“Mind Training” Session by “PsychoClub”

Department of Khazar University, along with psychology students, organized the "PsychoClub" training session based on voluntary participation. Sevinj Aliyeva, an honors graduate from Boğaziçi University (Turkey) and a CCT (Compassion Cultivation) Program graduate at Stanford University (USA), led the training attended by over 20 students.

During the session, insights from Harvard University's research on "mindfulness" were shared and discussed. The training, emphasizing interactive discussions and individual reflection, included practical exercises on "mind observation" and "food meditation."

“PsychoClub”-un “Zehni təlimləndirmək” təlimi

2023-cü il dekabrın 14-də Xəzər Universitetinin Psixologiya departamenti və psixologiya ixtisası üzrə təhsil alan tələbələrini tərəfindən könüllülük əsasında birgə təsis edilmiş “PsychoClub”-un “Zehni təlimləndirmək” adlı təlimi keçirilib. 20 nəfərdən çox tələbənin iştirak etdiyi təlimi Boğaziçi Universitetini (Türkiyə) fərqlənmə ilə bitirmiş və Stanford Universiteti (ABŞ) CCT (Compassion Cultivation) Programının məzunu Sevinc Əliyeva aparıb.

Təlimdə "mindfulness" ilə bağlı Harvard Universiteti (ABŞ) tərəfindən aparılmış tədqiqatın nəticələri paylaşılıb və müzakirə edilmişdir. İnteraktiv müzakirələr və individual təfəkkür prinsipi əsasında aparılan təlimdə "zəhin müşahidəsi" və "yemək meditasiyası" ilə bağlı praktiki çalışmalar nümayiş olunub.







