

عنوان مقاله:

بررسی سبک زندگی سالم و اشتغال موفقیت آمیز جوانان

محل انتشار:

سومین همایش ملی راهکارهای توسعه و ترویج علوم تربیتی، روانشناسی، مشاوره و آموزش در ایران (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسندگان:

سعید سلیمانی فارسانی - دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره شغلی دانشگاه علامه طباطبایی

حسین ایلانلو - دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره خانواده دانشگاه علامه طباطبایی

خلاصه مقاله:

موضوع: سبک زندگی بخشی از زندگی است که عملاً در حال تحقق یافتن است و دربردارنده طیف کامل فعالیت هایی است که افراد در زندگی روزمره انجام می دهند، این فعالیت ها و رفتارها شامل عادات غذایی، خواب و استراحت، فعالیت بدنی و ورزش، کنترل وزن، استعمال دخانیات و الکل می باشد. از طرف دیگر توجه به مبانی سبک زندگی سالم منجر به افزایش موفقیت در شغل می گردد و فرد با رعایت مبانی و اصول مربوط به سبک زندگی می تواند از آسیب های احتمالی ای در کار و شغل خود جلوگیری کرده و به تبع آن به اشتغال موفقیت آمیز دست یابد؛ لذا در مطالعه حاضر ما به بررسی موضوع سبک زندگی سالم و اشتغال موفقیت آمیز جوانان می پردازیم. اهداف: از جمله اهداف مورد پژوهش معرفی راه های بهتر زیستن و ارایه چهار بعد سبک زندگی سالم (سلامت جسمانی، معنوی، روانی و اجتماعی) و ارایه راه کار هایی به منظور زیست سالم و شیوه صحیح زندگی در فرد و نحوه تاثیر آن بر اشتغال موفقیت آمیز در جوانان است.

کلمات کلیدی:

سبک زندگی سالم، اشتغال، موفقیت آمیز

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/594785>

