



دانشکده پرستاری و مامایی همدان

طرح درس

بخش اول:

۱- مشخصات دروس:

نام و نام خانوادگی: دکتر سودابه آقابابایی

دانشکده: پرستاری و مامایی

گروه آموزشی: بهداشت مادر و کودک

مرتبۀ دانشگاهی: استادیار

مدرک تحصیلی: دکتری

۲- مشخصات دروس

عنوان درس: مهارتهای زندگی

تعداد واحد: ۱

دروس پیشنیاز: ندارد

۳- مشخصات فراگیران:

رشته تحصیلی: مشاوره در مامایی

مقطع: کارشناسی ارشد

بخش دوم:

۱- اهداف کلی درس:

آشنایی با مهارت‌های زندگی و ویژگی‌های آن

شرح درس: فراگیران ضمن شناخت مهارت‌های زندگی به اهمیت آنها در برخورد و ارتباطات بین فردی پی می‌برند.

سرفصل دروس:

مهارت‌های زندگی و تعریف آنها

تاریخچه مهارت‌های زندگی

اهمیت مهارت‌های زندگی در عصر حاضر

عناصر اصلی مهارت‌های زندگی

مهارت خودآگاهی و همدلی

مهارت برقراری ارتباط موثر

مهارت مدیریت خشم

مهارت روابط بین فردی موثر

مهارت رفتار جرأت‌مندانه

مهارت مقابله با خلق منفی

مهارت مدیریت استرس

مهارت مدیریت زمان

مهارت حل مسئله

مهارت تفکر نقاد

منابع:

1- Kaplan & sodack' s comprehensive Text book of psychiatry (last edition)

2- Jim Ford, Jane Knight, and Emily McDonald-Littleton .The *Learning Skills* course is a comprehensive orientation and study skills course designed for Tennessee Families First adult education classes written. UT Publication. last edition .

3- World Health organization 1997 (www.WHO.org)

4- Developing management skills David A. Whetten skims. Cameron, person/ prentice 5– Hall. Inc.2005, 6th Edit the prentice – Hall self Assessment library.

۶- گروه مؤلفان؛ مهارت‌های زندگی، دانشگاه پیام .آخرین ویرایش

۷- ناصری حسین ؛ محمدخانی پروانه ؛راهنمای برنامه

۸-آموزش مهارت های زندگی(ویژه دانشجویان)؛ معاونت امور فرهنگی و پیشگیری سازمان بهزیستی کشور

۹- مهارت های زندگی تالیفی وزارت بهداشت،درمان و آموزش پزشکی معاونت دانشجویی و فرهنگی

۱۰- منابع معرفی شده توسط استاد

۲- شیوه آموزش:

سخنرانی با بازخورد
کارگاه، ایفای نقش

۳- وظایف دانشجو:

- حضور فعال در کلاس
- چگونگی انجام تکالیف محوله
- شرکت در امتحان نیم ترم و پایان ترم

جدول ارائه درس

اهداف کلی جلسه	عنوان درس	جلسه
<p>۱-۱- مهارت‌های زندگی را تعریف کند</p> <p>۱-۲- ضرورت مهارت های زندگی را نام ببرد</p> <p>۱-۳- تعاریف، ضرورت مهارت خودآگاهی و همدلی را بیان کند</p> <p>۱-۴- موانع و عوامل تسهیل کننده خودآگاهی و همدلی را لیست کند</p> <p>۱-۵- در یک سناریو نقص های خودآگاهی و همدلی را شناسایی کرده گزارش کند</p> <p>۱-۶- در یک سناریو نقص های خودآگاهی و همدلی را شناسایی کرده گزارش کند</p>	<p>آشنایی با مهارت‌های زندگی، ضرورت مهارت های زندگی و تعاریف آنها .</p> <p>آشنایی با مهارت خودآگاهی و همدلی</p>	اول
<p>۲-۱- تعاریف، ضرورت مهارت برقراری ارتباط موثر را بیان کند</p> <p>۲-۲- موانع و عوامل تسهیل کننده ارتباط های کلامی و غیر کلامی را لیست کند</p> <p>۲-۳- در یک سناریو نقص های یک مهارت ارتباطی را شناسایی کرده گزارش کند</p> <p>۲-۴- تعاریف، ضرورت مهارت روابط بین فردی موثر را بیان کند</p> <p>۲-۵- موانع و عوامل تسهیل کننده روابط بین فردی را لیست کند</p> <p>۲-۶- در یک سناریو نقص های یک رابطه بین فردی را شناسایی کرده گزارش کند</p>	<p>آشنایی با مهارت برقراری ارتباط موثر ، موانع و عوامل تسهیل کننده ارتباط ، مهارت روابط بین فردی و موانع و عوامل تسهیل کننده روابط بین فردی را یاد بگیرد.</p>	دوم
<p>۳-۱- تعاریف، ضرورت مهارت رفتار جرات مندانه را بیان کند</p>	<p>آشنایی با تعاریف و ضرورت مهارت رفتار جرات مندانه ، موانع و عوامل تسهیل کننده رفتار جرات مندانه</p>	سوم

<p>۳-۲- موانع و عوامل تسهیل کننده رفتار جرات مندانه را لیست کند</p> <p>۳-۳- در یک سناریو نقص های یک رفتار جرات مندانه را شناسایی کرده گزارش کند</p>		
<p>۴-۱- تعاریف، ضرورت مهارت مدیریت خشم را بیان کند</p> <p>۴-۲- موانع و عوامل تسهیل کننده مدیریت خشم را لیست کند</p> <p>۴-۳- در یک سناریو نقص های مدیریت خشم را شناسایی کرده گزارش کند</p>	<p>۱- آشنایی با مهارت مدیریت خشم ، موانع و عوامل تسهیل کننده مدیریت خشم</p>	<p>چهارم</p>
<p>۵-۱- تعاریف، ضرورت مهارت مقابله با خلق منفی را بیان کند</p> <p>۵-۲- موانع و عوامل تسهیل کننده مقابله با خلق منفی را لیست کند</p> <p>۵-۳- در یک سناریو نقص های مقابله با خلق منفی را شناسایی کرده گزارش کند</p>	<p>آشنایی با مهارت مقابله با خلق منفی و موانع و عوامل تسهیل کننده مقابله با خلق منفی</p>	<p>پنجم</p>
<p>۶-۱- تعاریف، ضرورت مهارت مدیریت استرس را بیان کند</p> <p>۶-۲- موانع و عوامل تسهیل کننده مدیریت استرس را لیست کند</p> <p>۶-۳- در یک سناریو نقص های مدیریت استرس را شناسایی کرده گزارش کند</p>	<p>آشنایی با مهارت مدیریت استرس و موانع و عوامل تسهیل کننده مدیریت استرس</p>	<p>ششم</p>
<p>۷-۱- تعاریف، ضرورت مهارت مدیریت زمان را بیان کند</p> <p>۷-۲- موانع و عوامل تسهیل کننده مدیریت زمان را لیست کند</p> <p>۷-۳- در یک سناریو نقص های مدیریت زمان را شناسایی کرده گزارش کند</p>	<p>آشنایی با مهارت مدیریت زمان و موانع و عوامل تسهیل کننده مدیریت زمان</p>	<p>هفتم</p>
<p>۸-۱- تعاریف، ضرورت مهارت تفکر نقاد را بیان کند</p> <p>۸-۲- موانع و عوامل تسهیل کننده تفکر نقاد را لیست کند</p> <p>۸-۳- در یک سناریو نقص های تفکر نقاد را شناسایی کرده گزارش کند</p>	<p>آشنایی با مهارت تفکر نقاد و موانع و عوامل تسهیل کننده تفکر نقاد</p>	<p>هشتم</p>

نحوه ارزشیابی درس			
درصد از امتیاز کل	تعداد امتیاز	ارزشیابی دانشجو	ردیف
٪۷۵	۱۵	امتحان کتبی پایان ترم	۱
٪۱۰	۲	فعالیت کلاسی	۲
٪۱۵	۳	کنفرانس	۳
٪۱۰۰	۲۰		جمع