

فرم طراحی درس

الف_ مشخصات مدرسین

مستول درس: دکتر پریسا پارسا
نام و نام خانوادگی مدرس: دکتر پریسا پارسا
مدرک تحصیلی مدرس: دکتری تخصصی (Ph.D) و کارشناسی ارشد
گروه آموزشی: مامایی
دانشکده: پرستاری و مامایی
مرتبه دانشگاهی: دانشیار

ب_ مشخصات درس

عنوان درس: مهارتهای زندگی

تعداد واحد: ۱ واحد نظری

دروس پیش نیاز: -

سال تحصیلی: ۹۶-۱۳۹۵

نیمسال: اول

ج- مشخصات فراگیران:

رشته تحصیلی: مشاوره در مامایی
مقطع: کارشناسی ارشد
تعداد فراگیران: ۱۶
توزیع جنسی: مرد: - زن: ۱۶

د- هدف کلی درس:

آشنایی با مهارتهای زندگی و ویژگی های آن

امتیاز بندی به منظور ارزیابی پیشرفت دانشجو در درس

و- شیوه تجزیه و تحلیل نتایج ارزشیابی منظور افزایش راندمان:

ز- برنامه زمان بندی درس: (برای بخش نظری و عملی هر یک در برگه جدا ثبت شود)

ردیف	فعالیتهای دانشجو	تعداد امتیاز	درصد از کل امتیاز
۱	حضور فعال در کلاس و شرکت در کار عملی و بحثهای گروهی	۲ نمره	۱۰٪
۲	ارائه ترجمه یا تحقیق	۳ نمره	۱۵٪
۳	امتحان پایان نیمسال	۱۵ نمره	۷۵٪
	جمع کل	۲۰ نمره	۱۰۰٪

ردیف	تاریخ	عنوان مبحث جلسه	اهداف کلی هر جلسه	مدرس
۱		پرسش و پاسخ سنجش اطلاعات دانشجویان در مورد اهمیت مهارت های زندگی و تعریف آنها و تاریخچه	آگاهی از اطلاعات قبلی دانشجویان آشنا شدن دانشجویان با مهارت های زندگی و تعریف آنها و تاریخچه	دکتر یارسا
۲		عناصر اصلی مهارت های زندگی	آشنایی با عناصر اصلی مهارت های زندگی	دکتر یارسا
۳		مهارت برقراری ارتباط موثر	آشنایی با مهارت برقراری ارتباط موثر	دکتر یارسا و دانشجویان
۴		مهارت خودآگاهی و همدلی	آشنایی با مهارت خودآگاهی و همدلی	دکتر یارسا و دانشجویان
۵		مهارت مدیریت خشم و استرس	شناخت مهارت مدیریت خشم و استرس	دکتر باریز و دانشجویان
۶		مهارت رفتار جرات مندانه و مقابله با خلق منفی	آشنا شدن با مهارت رفتار جرات مندانه و مهار خلق منفی	دکتر یارسا و دانشجویان
۷		مهارت و حل مسئله	شناخت مهارت حل مسئله	دکتر یارسا و دانشجویان
۸		مهارت تفکر نقاد و مدیریت زمان	آشنایی مهارت تفکر نقاد و مدیریت زمان	دکتر یارسا و دانشجویان

توضیحات: این واحد ترجیحا بصورت کارگاهی ارائه می شود .

منابع اصلی درس:

- 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