

بسمه تعالی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان همدان

معاونت آموزشی دانشگاه

مرکز مطالعات و توسعه آموزش علوم پزشکی

طرح درس نظری

مشخصات درس و مدرس

- عنوان درس : مدیریت استرس و مهارت های ارتباطی
- نام و نام خانوادگی مدرس /مدرسین: دکتر نسترن پورخورشیدی
- نام و نام خانوادگی مسئول درس: دکتر نسترن پورخورشیدی
- نام و نام خانوادگی مدیر گروه:جناب آقای دکتر امیر صادقی
- نوع و میزان واحد به تفکیک: **نظری** ۲ واحد
- رشته و مقطع تحصیلی دانشجو : کارشناسی فوریت های پرستاری
- زمان درس: نیمسال اول
- مکان آموزش : دانشکده پرستاری و مامایی همدان

برنامه جلسات و سرفصل‌ها

جلسه	عنوان فصل (سرفصل)	اهداف آموزشی	حیطه یادگیری	روش تدریس	زمان	وسایل کمک آموزشی	ارزشیابی
۱	آشنایی با استرس و سبک زندگی سالم و ناسالم، سازگاری با استرس	- شناخت مفهوم استرس - بررسی سبک زندگی سالم و ناسالم	شناختی	سخنرانی، بحث گروهی	۲ ساعت	پاورپوینت	پرسش و پاسخ
۲	خودشناسی، خودآگاهی و تست‌های روانشناختی و تأثیر آن در استرس	- آشنایی با مفهوم خودشناسی و خودآگاهی - بررسی نقش تست‌های روانشناختی در مدیریت استرس	شناختی	سخنرانی، نمایش تصاویر	۲ ساعت	پاورپوینت، تصاویر	پرسش و پاسخ
۳	ارتقاء مدیریت استرس، کنترل تکانه‌های هیجانی و خودمراقبتی	- فراگیری مهارت‌های مدیریت استرس - کنترل هیجانات و تکانه‌ها	شناختی، عاطفی	سخنرانی، کار گروهی	۲ ساعت	پاورپوینت	پرسش و پاسخ

جلسه	عنوان فصل (سرفصل)	اهداف آموزشی	حیطه یادگیری	روش تدریس	زمان	وسایل کمک آموزشی	ارزشیابی
۴	ارتقاء مهارت ارتباط مؤثر و افزایش اعتماد به نفس	- شناخت اصول ارتباط مؤثر - تقویت اعتماد به نفس در تعاملات	شناختی	سخنرانی، بحث گروهی	۲ ساعت	جزوه	پرسش و پاسخ
۵	ارتقاء مهارت حل مسئله و تصمیم‌گیری، جرأت‌آموزی و کنترل خشم	- فراگیری مهارت‌های حل مسئله و تصمیم‌گیری - تمرین جرأت‌آموزی و مدیریت خشم	شناختی، روانی- حرکتی	سخنرانی، کارگاه عملی	۲ ساعت	پاورپوینت، کیس‌های عملی	کوئیز
۶	ارتقاء مهارت‌های شنیداری، کلامی، غیرکلامی و همدلی	- یادگیری مهارت‌های شنیداری و ارتباط غیرکلامی - تقویت مهارت همدلی	شناختی	سخنرانی، بحث گروهی	۲ ساعت	جزوه	پرسش و پاسخ
۷	آشنایی با مهارت خلق منفی و مدیریت روابط بین فردی	- شناخت تأثیر خلق منفی در ارتباطات - مدیریت روابط بین فردی	شناختی، عاطفی	سخنرانی، نمایش کلیپ	۲ ساعت	فیلم آموزشی	مشاهده عملکرد

جلسه	عنوان فصل (سرفصل)	اهداف آموزشی	حیطه یادگیری	روش تدریس	زمان	وسایل کمک آموزشی	ارزشیابی
۸	سوءمصرف مواد و عوامل حفاظتی و خطرزا	- بررسی عوامل خطرزا و حفاظتی در سوءمصرف مواد - تحلیل تأثیر محیط بر رفتار	شناختی، عاطفی	سخنرانی، مطالعه موردی	۲ ساعت	جزوه، کیس‌های مذهبی	ارائه تکلیف
۹	اختلالات شایع (استرس) پس از سانحه، اختلال خلقی و اضطرابی)	- شناخت اختلالات شایع مرتبط با استرس - بررسی علائم و نشانه‌ها	شناختی، روانی-حرکتی	سخنرانی، کارگاه عملی	۲ ساعت	پاورپوینت	پرسش و پاسخ
۱۰	اصول اخلاقی در مداخلات بالینی	- آشنایی با اصول اخلاقی در تعاملات بالینی - تحلیل نقش اخلاق در مدیریت استرس	شناختی، روانی-حرکتی	سخنرانی، بحث گروهی	۲ ساعت	جزوه	پرسش و پاسخ
۱۱	چگونگی دستیابی به زندگی سالم و انعطاف‌پذیر با وجود استرس	- تقویت انعطاف‌پذیری در مواجهه با استرس - ایجاد سبک زندگی سالم	روانی-حرکتی، عاطفی	سخنرانی، کارگاه عملی	۲ ساعت	نمونه کیس‌های واقعی	مشاهده عملکرد

جلسه	عنوان فصل (سرفصل)	اهداف آموزشی	حیطه یادگیری	روش تدریس	زمان	وسایل کمک آموزشی	ارزشیابی
۱۲	پذیرش زندگی	- آموزش پذیرش شرایط زندگی - بررسی تأثیر پذیرش در کاهش استرس	شناختی	سخنرانی، نمایش کلیپ	۲ ساعت	جزوه	کوئیز
۱۳	سناریو و معرفی کیس واقعی	- تحلیل کیس های واقعی مرتبط با استرس - تمرین عملی مدیریت استرس	روانی- حرکتی	سخنرانی، کارگاه عملی	۲ ساعت	چکلیست فرآیند	مشاهده عملکرد
۱۴	سناریو و معرفی کیس واقعی	- تمرین عملی مدیریت استرس در کیس های واقعی - بررسی نقش ارتباط مؤثر	شناختی	سخنرانی، بحث گروهی	۲ ساعت	پاورپوینت	امتحان پایان ترم
۱۵	سناریو و معرفی کیس واقعی	- تحلیل و بررسی عملی کیس ها - تقویت مهارت های ارتباطی	شناختی	بحث، پرسش و پاسخ	۲ ساعت	جزوه، پاورپوینت	پرسش و پاسخ

ارزشیابی	وسایل کمک آموزشی	زمان	روش تدریس	حیطه یادگیری	اهداف آموزشی	عنوان فصل (سرفصل)	جلسه
مشاهده عملکرد	کیس‌های واقعی	۲ ساعت	کارگاه عملی	روانی- حرکتی	- مرور تمامی مباحث تدریس شده - پاسخ به سؤالات دانشجویان	جمع‌بندی و مرور مطالب	۱۶

ارزیابی دانشجو

میزان نمره از کل	تاریخ اجرا	ابزار ارزشیابی	نوع ارزشیابی
۱۰	جلسات ۵، ۶، ۹، ۱۲	پرسش کوتاه	کوئیز
۲۰	جلسه ۸	ارائه تحلیل کیس	ارائه پروژه/تکلیف
۳۰	جلسه ۷	تستی و تشریحی	امتحان میان‌ترم
۴۰	جلسه ۱۴	تستی و تشریحی	امتحان پایان‌ترم
ارزیابی کیفی	جلسات ۱۱، ۱۳، ۱۶	مشاهده عملکرد عملی	سایر موارد
۱۰۰	-	-	مجموع نمرات

وسایل کمک آموزشی

۱. پاورپوینت‌های آموزشی برای هر جلسه
۲. تصاویر و کلیپ‌های مرتبط با موضوعات درسی
۳. نمونه کیس‌های واقعی برای تحلیل و تمرین عملی

منابع:

۱. کتاب‌های اصلی:

- مهارت‌های زندگی، تألیف رحیمی و جزایری، انتشارات دانشجو
- مهارت‌های زندگی: راهنمای مدرس، تألیف کاظم محمدخانی و موتابی، انتشارات عطوفی
- پیام ارتباطی: مهارت‌های ارتباطی، ترجمه فنینگ و دیویس، انتشارات ارجمند

۲. کتاب‌های تکمیلی:

- هنر مهارت‌های زندگی، تألیف کلینه، ترجمه محمدخانی، انتشارات اسپند
- روان‌شناسی روابط انسانی، تألیف رابرت بولتون، ترجمه سهرابی، انتشارات رشد
- مهارت‌های عاطفی اولیه، تألیف گای وینچ، ترجمه شهناز، انتشارات ارجمند