



مرکز آموزش عالی علوم پزشکی وارستگان

نام و کد درس: مهارت های زندگی	تعداد واحد: ۰/۵ واحد
تعداد جلسات: ۵ جلسه (۱۰ ساعت)	مدت هر جلسه: ۹۰ دقیقه زمان:
پیش نیاز: -	فراگیران: دانشجویان کارشناسی پیوسته کنترل کیفی فناوری اطلاعات سلامت
مشخصات استاد درس: آزاده قائینی، کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی ساعات حضور: همه روزه ۸ تا ۱۷ آدرس پست الکترونیکی: ghainia@varastegan.ac.ir، sharifish@varastegan.ac.ir	
هدف کلی: آموزش مهارت های زندگی به دانشجویان نو ورود به منظور ارتقاء سلامت روان ایشان	
شرح درس: در این درس دانشجویان ۵ مهارت اصلی از مهارت های زندگی را در جلسات مختلف بصورت کلاس مهارت محور یادخواهد گرفت	
فعالیت استاد: بازیهای تربیتی ایفای نقش	
قوانین کلاس: ۱) حضور و غیاب در کلاس اجباری بوده و در هر جلسه حضور و غیاب صورت می گیرد. ۲) تمامی کلاس ها رأس ساعت مقرر برگزار می گردد. ۳) غیبت غیر موجه و غیبت موجه در روزهای برگزاری آزمون به ترتیب موجب اختصاص نمره صفر و عدم محاسبه نمره در فرآیند ارزشیابی دانشجویان می گردد. ۴) سرفصل مطالب و مراجع مورد استفاده و همینطور سیاستها و قوانین درس در جلسه اول درسی اعلام می گردد.	
وظایف و فعالیتهای دانشجویان: شرکت فعال در کلاس و مشارکت در مباحث کلاسی، انجام تکالیف	
شیوه ارزشیابی (با تعیین میزان نمره هر آیتم): امتحان پایان ترم ندارد ارزشیابی در کلاس و بصورت فعالیت سر کلاسی انجام خواهد شد	
امکانات آموزشی: سامانه آموزش مجازی- ویدئو پروژکتور- تخته وایت برد-...	
روش آموزش: بحث و مناظره، بارش فکری مدل افزایش آگاهی	
منابع:	
کتاب مدرس مهارت های زندگی، مولفین: دکتر شکوفه رادفر - دکتر فریده حمیدی	

اهداف اختصاصی	عنوان سرفصل مطالب	تاریخ ارائه	جلسه
<p>در پایان این جلسه از دانشجو انتظار می‌رود:</p> <p>درک اهمیت خود آگاهی . دستیابی به عزت نفس و خودپنداره مثبت . دستیابی به تصویر خود واقع بینانه . کسب اعتماد به نفس . بیان صریح و واضح ارزشهای خود (شفاف سازی ارزشها) . کسب رضایت خاطر از زندگی</p>	<p>مهارت خود آگاهی</p> <p>فکر کردن راجع به خود و ویژگیهای خود و نیز بررسی سطح شناخت افراد از خود آشنا شدن افراد با مفهوم احساس (هیجان) و احساسات خود و دیگران شناخت و بررسی خطاهای شناختی رایج</p>		۱
<p>تعریف ارتباط و عوامل مؤثر بر آن فرآیند برقراری ارتباط شنونده خوب بودن و مهارتهای لازم برای خوب گوش کردن ارتباط کلامی و غیر کلامی (ویژگیها) چگونگی برقراری ارتباط با دیگران (روشهای مؤثر). ابراز وجود درک احساسات دیگران نقش احترام به نظرات دیگران روشهای نه گفتن به آنهایی که درخواست های غیر معقولی دارند</p>	<p>مهارت ارتباط مؤثر</p> <p>کسب اطلاعات در مورد تعریف ارتباط و نحوه برقراری آن برقراری ارتباط کلامی و غیر کلامی مؤثر انتخاب روش ابراز وجود همدلی با دیگران</p>		۲
<p>آشنایی با هیجان های منفی و مثبت اجزاء و ماهیت خشم چگونگی مقابله با ناکامیها مانند غم و ترس چگونگی مقابله با هیجانهای شدید روشهای کنترل خشم . روش های کنترل و مدیریت اضطراب آموزش آرامسازی خودگفتگوی اهمیت و روشهای کنار آمدن با موقعیتهایی که قابل تغییر نیستند</p>	<p>مدیریت هیجانات</p> <p>شناخت مؤلفه های هیجان آشنایی با شیوه های مواجهه با استرس مقابله مؤثر با ناکامیها و هیجانهای شدید کنترل خشم خود به روشهای مؤثر</p>		۳
<p>مراحل حل مسأله چگونگی گردآوری اطلاعات جهت دستیابی به راه حل شنااسایی راه حل های گوناگون هنگام مراجعه با مشکلات زندگی و انتخاب مؤثرترین راه حل . چگونگی تفکر واضح و حل مسائل در شرایط بحرانی تنظیم و کنترل و دقت مصالحه جهت حل تعارض (نحوه حل تعارض بین فردی تأثیر استفاده از روش حل مسأله در حل مشکلات زندگی روزمره</p>	<p>مهارت حل مسئله</p> <p>آشنایی با فرآیند حل مسأله. استفاده از روش حل مسأله در حل مسائل و مشکلات شخصی و اجتماعی در زندگی روزمره. کسب توانایی جهت برخورد مؤثر با مسائل زندگی.</p>		۵

<p>اهمیت تصمیم گیری صحیح در زندگی مراحل تصمیم گیری (الگوی تصمیم گیری) گرد آوری اطلاعات تا حد ممکن به هنگام تصمیم گیری تصمیم گیری بر مبنای دقیق موقعیتها برنامه ریزی برای زندگی قبول عواقب تصمیم گیری ها</p>	<p>مهارت تصمیم گیری یادگیری یک الگو برای تصمیم گیری (آشنایی با انواع تصمیم گیری) به کار گیری الگوی تصمیم گیری برای زندگی روزمره قبول مسئولیتهای تصمیم گیری خود در زندگی</p>		<p>۶</p>
--	---	--	----------