



## مرکز مطالعات و توسعه آموزش پزشکی دانشکده علوم پزشکی تربت جام

### فرم طرح درس

نام درس	تعداد واحد	رشته تحصیلی	مقطع تحصیلی دانشجویان	محل برگزاری	مدرس	نیسمال تحصیلی
مهارت‌های زندگی	۲	بهداشت عمومی	کارشناسی پیوسته	معاونت آموزشی	سمیه صادقی	اول ۱۴۰۱-۱۴۰۲

هدف کلی درس:

آموزش مهارت‌های زندگی برای دانشجویان

شماره جلسه	تاریخ جلسه	اهداف میانی (رئوس مطالب)	اهداف ویژه (بر اساس سه حیطه اهداف آموزشی: شناختی، عاطفی، روان حرکتی)	طبقه هر حیطه	روش یاددهی یادگیری <sup>۱</sup>	مواد و وسایل آموزشی	زمان جلسه	تکالیف دانشجویان	نحوه ارزشیابی <sup>۲</sup>
۱	۱۴۰۱/۷/۴	آشنایی و توانمندسازی در زمینه خودآگاهی و همدلی	۱- آشنایی با مهارت خودآگاهی و همدلی ۲- افزایش توانایی در زمینه مهارت خودآگاهی و همدلی	شناختی عاطفی	کارگروهی و پرسش و پاسخ	وایت برد - ونمایش اسلاید	۲ ساعت	حضور فعال و شرکت در بحث گروهی	تکوینی - پایانی

<sup>۱</sup> روش یاددهی - یادگیری میتواند شامل:، مباحثهای - گروهی کوچک، نمایشی - حل مسئله - گردش علمی، آزمایشی

<sup>۲</sup> آزمونها بر اساس اهداف میتوانند به صورت آزمون ورودی (آگاهی از سطح آمادگی دانشجویان) مرحله‌ای یا تکوینی (در فرایند تدریس با هدف شناسایی قوت و ضعف دانشجویان) و آزمون پایانی یا تراکمی (پایان یک دوره یا مقطع آموزشی با هدف قضاوت در مورد تسلط دانشجویان) برگزار گردد.



## مرکز مطالعات و توسعه آموزش پزشکی دانشکده علوم پزشکی تربت جام

تکوینی - پایانی	حضور فعال و شرکت در بحث گروهی	۲ ساعت	وایت برد - و نمایش اسلاید	کارگروهی و پرسش و پاسخ	شناختی عاطفی	۱- آشنایی با مهارت ارتباط و ویژگیهای آن ۲- توانمندسازی در برقراری ارتباط مؤثر	آشنایی و توانمندسازی در زمینه مهارت برقراری ارتباط مؤثر	۱۴۰۱/۷/۱۱	۲
تکوینی - پایانی	حضور فعال و شرکت در بحث گروهی	۲ ساعت	وایت برد - و نمایش اسلاید	کارگروهی و پرسش و پاسخ	شناختی عاطفی	۱- آشنایی با خشم و ویژگیهای آن ۲- افزایش توانایی در زمینه مدیریت خشم	آشنایی و توانمندسازی در زمینه مهارت مدیریت خشم	۱۴۰۱/۷/۱۸	۳
تکوینی - پایانی	حضور فعال و شرکت در بحث گروهی	۲ ساعت	وایت برد - و نمایش اسلاید	کارگروهی و پرسش و پاسخ	شناختی عاطفی	۱- آشنایی با مفاهیم پایه در روابط بین فردی مؤثر ۲- توانمندسازی در زمینه مهارت روابط بین فردی مؤثر	آشنایی و توانمندسازی در زمینه مهارت روابط بین فردی مؤثر	۱۴۰۱/۷/۲۵	۴
تکوینی - پایانی	حضور فعال و شرکت در بحث گروهی	۲ ساعت	وایت برد - و نمایش اسلاید	کارگروهی و پرسش و پاسخ	شناختی عاطفی	۱- آشنایی با مفاهیم پایه در مهارت رفتار جرأت مندانه ۲- توانمندسازی در زمینه مهارت رفتار جرأت مندانه	آشنایی و توانمندسازی در زمینه مهارت رفتار جرأت مندانه	۱۴۰۱/۸/۲	۵
تکوینی - پایانی	حضور فعال و شرکت در بحث گروهی	۲ ساعت	وایت برد - و نمایش اسلاید	کارگروهی و پرسش و پاسخ	شناختی عاطفی	۱- آشنایی با خلق منفی ۲- توانمندسازی در زمینه مقابله با خلق منفی	آشنایی و توانمندسازی در زمینه مهارت	۱۴۰۱/۸/۹	۶



## مرکز مطالعات و توسعه آموزش پزشکی دانشکده علوم پزشکی تربت جام

							مقابله با خلق منفی		
تکوینی- پایانی	حضور فعال و شرکت در بحث گروهی	۲ ساعت	وایت برد - ونمایش اسلاید	کارگروهی و پرسش و پاسخ	شناختی عاطفی	۱ آشنایی با استرس ۲- توانمندی سازی در زمینه مهارت مدیریت استرس	آشنایی و توانمندی سازی در زمینه مهارت مدیریت استرس	۱۴۰۱/۸/۱۶	۷
تکوینی- پایانی	حضور فعال و شرکت در بحث گروهی	۲ ساعت	وایت برد - ونمایش اسلاید	کارگروهی و پرسش و پاسخ	شناختی عاطفی	۱- آشنایی با مدیریت زمان ۲- توانمندی سازی در زمینه مدیریت زمان	آشنایی و توانمندی سازی در زمینه مهارت مدیریت زمان	۱۴۰۱/۸/۲۳	۸
تکوینی- پایانی	حضور فعال و شرکت در بحث گروهی	۲ ساعت	وایت برد - ونمایش اسلاید	کارگروهی و پرسش و پاسخ	شناختی عاطفی	۱- آشنا کردن با مفاهیم پایه در حل مسئله ۲- توانمندی سازی در زمینه مهارت حل مسئله	آشنا کردن و توانمندی سازی در زمینه مهارت حل مسئله	۱۴۰۱/۸/۳۰	۹
تکوینی- پایانی	حضور فعال و شرکت در بحث گروهی	۲ ساعت	وایت برد - ونمایش اسلاید	کارگروهی و پرسش و پاسخ	شناختی عاطفی	۱- آشنایی با فرایند شکل دهنده تفکر نقاد ۲- توانمندی سازی با شیوه تفکر نقاد	آشنایی و توانمندی سازی در زمینه مهارت تفکر نقاد	۱۴۰۱/۹/۷	۱۰



## مرکز مطالعات و توسعه آموزش پزشکی دانشکده علوم پزشکی تربت جام

تکوینی - پایانی	حضور فعال و شرکت در بحث گروهی	۲ ساعت	وایت برد - و نمایش اسلاید	کارگروهی و پرسش و پاسخ	شناختی عاطفی	۱- آشنایی با تکنیک های فراخوانی افکار و مفروضه های شناختی	فراخوانی افکار و مفروضه های شناختی	۱۴۰۱/۹/۱۴	۱۱
تکوینی - پایانی	حضور فعال و شرکت در بحث گروهی	۲ ساعت	وایت برد - و نمایش اسلاید	کارگروهی و پرسش و پاسخ	شناختی عاطفی	۱- آشنایی با تکنیک های ارزیابی و چالش با افکار منفی	ارزیابی و چالش با افکار منفی	۱۴۰۱/۹/۲۱	۱۲
تکوینی - پایانی	حضور فعال و شرکت در بحث گروهی	۲ ساعت	وایت برد - و نمایش اسلاید	کارگروهی و پرسش و پاسخ	شناختی عاطفی	۱- آشنایی با تکنیک های ارزشیابی مفروضه ها و قواعد شناختی	ارزشیابی مفروضه ها و قواعد شناختی	۱۴۰۱/۹/۲۸	۱۳
تکوینی - پایانی	حضور فعال و شرکت در بحث گروهی	۲ ساعت	وایت برد - و نمایش اسلاید	کارگروهی و پرسش و پاسخ	شناختی عاطفی	۱- آشنایی با تکنیک های ارزیابی نگرانی ها	ارزیابی نگرانی ها	۱۴۰۱/۱۰/۵	۱۴
تکوینی - پایانی	حضور فعال و شرکت در بحث گروهی	۲ ساعت	وایت برد - و نمایش اسلاید	کارگروهی و پرسش و پاسخ	شناختی عاطفی	۱- آشنایی با تکنیک های پردازش اطلاعات و خطاهای منطقی	پردازش اطلاعات و خطاهای منطقی	۱۴۰۱/۱۰/۱۲	۱۵
آزمون پایانی	حضور فعال و شرکت در بحث گروهی	۲ ساعت	وایت برد - و نمایش اسلاید	کارگروهی و پرسش و پاسخ	شناختی عاطفی	۱- آشنایی با تکنیک های همه جانبه نگری	همه جانبه نگری	۱۴۰۱/۱۰/۱۹	۱۶



## مرکز مطالعات و توسعه آموزش پزشکی دانشکده علوم پزشکی تربت جام

### نحوه ارزشیابی:

تکالیف و آرایه کلاسی : تا سقف ۴ نمره

آزمون میان ترم ۴۰ درصد

آزمون پایانی ۶۰ درصد

### منابع:

۱- کتاب کار مهارت‌های زندگی برای دانشجویان . نویسندگان : لادن فتی، فرشته موتابی، مهرداد کاظم زاده و شهرام محمدخانی

۲- تکنیک های شناخت درمانی رابرت لیهی ترجمه دکتر حسن حمیدپور و زهرا اندوز انتشارات ارجمند