



اطلاعات دوره						
نیمسال تحصیلی	محل برگزاری	مقطع تحصیلی دانشجویان	رشته تحصیلی	تعداد واحد		نام درس
				عملی	نظری	
بهمن ۱۴۰۲		لیسانس		۰	۲	مهارت های زندگی
اطلاعات مدرس						
نام و نام خانوادگی مدرس مسئول: (علیرضا هراتی)						
آدرس و شماره تلفن دفتر: (۰۵۱۵۲۵۴۷۲۹۱)						
آدرس ایمیل: (alirezaharati.psychologist@gmail.com)						
شرح درس						
(مهارت های زندگی ۱)						
اهداف دوره						
هدف کلی دوره: (آموزش مهارت های زندگی ۱ برای دانشجویان)						
نحوه ارزشیابی و محاسبه نمره کل						
(آزمون کتبی و عملی)						
منابع						
<p>۱. بولهری جعفر و همکاران مهارت های معنوی کتاب ویژه مربیان وزارت علوم تحقیقات و فناوری دفتر مشاوره و سلامت روان آخرین ویرایش</p> <p>۲. پسندیده عباس الگوی اسلامی شاد کامی با رویکرد روان شناسی مثبت گرا انتشارات دارالحدیث آخرین ویرایش جان بزرگی مسعود؛ آگاه، هریس، مژگان مهارت های - موفقیت در دانشگاه انتشارات ارجمند آخرین ویرایش</p> <p>۳. دهستانی منصور مهارت های زندگی، ۱، ۲، ۳، ۴ انتشارات جیحون آخرین ویرایش</p> <p>۴. سازمان بهداشت جهانی برنامه آموزش مهارت های زندگی ترجمه ربابه نوری قاسم آبادی و پروانه محمدخانی واحد - بهداشت روان و سوء مصرف مواد نشر معاونت پیشگیری سازمان بهزیستی آخرین ویرایش</p> <p>۵. کاظم زاده عطفی مهرداد، فتی لادن محمدخانی شهرام موتابی فرشته راهنمای عملی برگزاری کارگاه های آموزش - مهارت های زندگی ویژه دانشجویان کتاب راهنمای مدرس (ج ۱). [ برای وزارت، بهداشت درمان و آموزش پزشکی - دفتر امور زنان انتشارات دانژه آخرین ویرایش کرامتی، محمدرضا مهارت های زندگی دانشجویی سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاه ها (سمت). آخرین ویرایش</p>						



<p>۶. کریس ال کلینکه مهارت‌های زندگی (مجموعه کامل): روش‌های مقابله با چالش‌های زندگی. ترجمه شهرام محمدخانی نشر آراه آخرین ویرایش</p> <p>۷. محمد خانی شهرام آموزش مهارت‌های زندگی ویژه دانشجویان مهارت خودآگاهی و همدلی کتاب کار دانشجوی انتشارات دانژه آخرین ویرایش میر محمد صادقی مهدی آموزش پیش از ازدواج انتشارات بهزیستی آخرین ویرایش</p> <p>۸. ناصری، حسین کتاب مهارت‌های زندگی ویژه دانشجویان کتاب راهنمای مدرس و کتاب کار دانشجوی انتشارات سازمان بهزیستی آخرین ویرایش</p> <p>۹. نوری، ربابه مهارت‌های معنوی کتاب کار دانشجویان وزارت علوم تحقیقات و فناوری دفتر مشاوره و سلامت روان آخرین ویرایش</p>
<p><b>مواد و وسایل آموزشی</b></p>
<p>رایانه و اتصال اینترنت، اسلاید و ویدئو پرژکتور، ماژیک و وایت برد</p>
<p><b>مقررات آموزشی دوره</b></p>
<p>(حضور به موقع در کلاس درس، شرکت فعال در کلاس، فعالیت‌های عملی و گروهی، بیش از ۳ جلسه غیبت حذف درس)</p>

شماره جلسه	تاریخ جلسه	اهداف میانی (رئوس مطالب)	اهداف ویژه (بر اساس سه حیطة: اهداف آموزشی شناختی، عاطفی، روانی حرکتی)	روش تدریس <sup>۱</sup>	فعالیت‌های یادگیری/تکالیف دانشجویان	نحوه ارزشیابی <sup>۲</sup>
۱		تعریف مهارت‌های زندگی و رویکردهای آن	شناختی، عاطفی، روانی حرکتی	سخنرانی، ایفای نقش و مشاهده	انجام تمرین‌های شناختی-رفتاری	حضور فعال در کلاس، فعالیت‌های عملی و کلاسی و آزمون پایان دوره

<sup>۱</sup> روش تدریس متناسب با هدف آموزشی می‌تواند شامل: سخنرانی، مباحثه ای - گروهی کوچک، نمایشی - حل مسئله - پرسش و پاسخ - گردش علمی، آزمایشی و ... انتخاب گردد.

<sup>۲</sup> آزمونها بر اساس اهداف می‌توانند به صورت آزمون ورودی (آگاهی از سطح آمادگی دانشجویان) مرحله ای 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 تسلط دانشجویان) برگزار گردد.



حضور فعال در کلاس، فعالیت های عملی و کلاسی و آزمون پایان دوره	انجام تمرین های شناختی-رفتاری	سخنرانی، ایفای نقش و مشاهده	شناختی، عاطفی، روانی حرکتی	مهارت سازگاری با محیط جدید (دانشگاه)	۲
حضور فعال در کلاس، فعالیت های عملی و کلاسی و آزمون پایان دوره	انجام تمرین های شناختی-رفتاری	سخنرانی، ایفای نقش و مشاهده	شناختی، عاطفی، روانی حرکتی	مهارت برقراری ارتباط موثر	۳
حضور فعال در کلاس، فعالیت های عملی و کلاسی و آزمون پایان دوره	انجام تمرین های شناختی-رفتاری	سخنرانی، ایفای نقش و مشاهده	شناختی، عاطفی، روانی حرکتی	مهارت روابط بین فردی موثر	۴
حضور فعال در کلاس، فعالیت های عملی و کلاسی و آزمون پایان دوره	انجام تمرین های شناختی-رفتاری	سخنرانی، ایفای نقش و مشاهده	شناختی، عاطفی، روانی حرکتی	مهارت رفتار جرات مندانه	۵
حضور فعال در کلاس، فعالیت های عملی و کلاسی و آزمون پایان دوره	انجام تمرین های شناختی-رفتاری	سخنرانی، ایفای نقش و مشاهده	شناختی، عاطفی، روانی حرکتی	مهارت مقابله با خلق منفی و استرس	۶
حضور فعال در کلاس، فعالیت های عملی و کلاسی و آزمون پایان دوره	انجام تمرین های شناختی-رفتاری	سخنرانی، ایفای نقش و مشاهده	شناختی، عاطفی، روانی حرکتی	مهارت مدیریت خشم	۷
حضور فعال در کلاس، فعالیت های عملی و کلاسی و آزمون پایان دوره	انجام تمرین های شناختی-رفتاری	سخنرانی، ایفای نقش و مشاهده	شناختی، عاطفی، روانی حرکتی	مهارت های معنوی	۸



حضور فعال در کلاس، فعالیت های عملی و کلاسی و آزمون پایان دوره	انجام تمرین های شناختی-رفتاری	سخنرانی، ایفای نقش و مشاهده	شناختی، عاطفی، روانی حرکتی	مهارت کارگروهی و مهارت حل تعارض	۹
حضور فعال در کلاس، فعالیت های عملی و کلاسی و آزمون پایان دوره	انجام تمرین های شناختی-رفتاری	سخنرانی، ایفای نقش و مشاهده	شناختی، عاطفی، روانی حرکتی	مهارت تفکر نقاد	۱۰
حضور فعال در کلاس، فعالیت های عملی و کلاسی و آزمون پایان دوره	انجام تمرین های شناختی-رفتاری	سخنرانی، ایفای نقش و مشاهده	شناختی، عاطفی، روانی حرکتی	مهارت همدلی و خودآگاهی	۱۱
حضور فعال در کلاس، فعالیت های عملی و کلاسی و آزمون پایان دوره	انجام تمرین های شناختی-رفتاری	سخنرانی، ایفای نقش و مشاهده	شناختی، عاطفی، روانی حرکتی	مهارت تفکر خلاق	۱۲
حضور فعال در کلاس، فعالیت های عملی و کلاسی و آزمون پایان دوره	انجام تمرین های شناختی-رفتاری	سخنرانی، ایفای نقش و مشاهده	شناختی، عاطفی، روانی حرکتی	مهارت های برنامه ریزی درسی، مطالعه، مدیریت زمان و اهمال کاری تحصیلی	۱۳
حضور فعال در کلاس، فعالیت های عملی و کلاسی و آزمون پایان دوره	انجام تمرین های شناختی-رفتاری	سخنرانی، ایفای نقش و مشاهده	شناختی، عاطفی، روانی حرکتی	مهارت های پیشگیری از رفتارهای خودآسیب رسان (پیشگیری از خودکشی، خودزنی و ..)	۱۴
حضور فعال در کلاس، فعالیت های عملی و کلاسی و آزمون پایان دوره	انجام تمرین های شناختی-رفتاری	سخنرانی، ایفای نقش و مشاهده	شناختی، عاطفی، روانی حرکتی	مهارت های پیشگیری از سوء مصرف مواد (سیگار، قلیان، ترامادول، کانابیس) دارو و الکل	۱۵
حضور فعال در کلاس، فعالیت های عملی و کلاسی و آزمون پایان دوره	انجام تمرین های شناختی-رفتاری	سخنرانی، ایفای نقش و مشاهده	شناختی، عاطفی، روانی حرکتی	مدیریت فضای مجازی و اوقات فراغت	۱۶

دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تربت جام

مرکز مطالعات و توسعه آموزش علوم پزشکی

(فرم طرح دوره)



کلاسی و آزمون پایان دوره						
-----------------------------	--	--	--	--	--	--