



اطلاعات دوره						
نام درس	تعداد واحد		رشته تحصیلی	مقطع تحصیلی دانشجویان	محل برگزاری	نیمسال تحصیلی
	نظری	عملی				
مهارت های زندگی	۱	۰		لیسانس		بهمن ۱۴۰۲
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 ۲)						
اهداف دوره						
هدف کلی دوره: (آموزش مهارت های زندگی ۲ برای دانشجویان)						
نحوه ارزشیابی و محاسبه نمره کل						
(آزمون کتبی و عملی)						
منابع						
<ol style="list-style-type: none"> <li>۱. اسنایدر، سی آر روانشناسی امید ترجمه فرهاد بهاری انتشارات دانژه آخرین ویرایش</li> <li>۲. السون د؛ دفرین جان، السون ایمی کی مهارت های ازدواج و ارتباط زناشویی کارآمد ترجمه، بحیرایی احمدرضا فتیحی، نادر انتشارات روان شناسی و هنر آخرین ویرایش</li> <li>۳. تدسکی ریچارد مور برتا بالندگی پس از سانحه راهنمایی گام به گام برای رسیدن به دانایی قدرت و تاب آوری بیشتر در مقابل آسیب ها کتاب کار انتشارات رشد آخرین ویرایش</li> <li>۴. جان بزرگی مسعود؛ آگاه، هریس، مزگان مهارت های موفقیت در دانشگاه انتشارات ارجمند. آخرین ویرایش</li> <li>۵. خطیب، سید مهدی مهارت های زندگی موسسه علمی فرهنگی دار الحدیث آخرین ویرایش</li> <li>۶. دهستانی منصور مهارت های زندگی، ۱، ۲، ۳، ۴ انتشارات جیحون، آخرین ویرایش</li> <li>۷. سالاری فر، محمدرضا مهارت های زناشویی با نگرش به منابع اسلامی انتشارات پژوهشگاه حوزه و دانشگاه آخرین ویرایش</li> <li>۸. سونیا لوبا میرسکی راهنمای عملی شادکام زیستن رویکرد عملی برای دستیابی به زندگی دلخواه ترجمه محسن زندی انتشارات رشد. آخرین ویرایش</li> <li>۹. کاظم زاده عطوفی، 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،</li> </ol>						



<p>دفتر امور زنان انتشارات دانژه آخرین ویرایش کرامتی، محمدرضا مهارتهای زندگی دانشجویی سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاه ها (سمت). آخرین ویرایش</p> <p>۱۰. کریس ال کلینکه مهارتهای زندگی مجموعه کامل): روش های مقابله با چالشهای زندگی ترجمه شهرام محمد خانی نشر آراه آخرین ویرایش</p> <p>۱۱. میر محمد صادقی مهدی آموزش پیش از ازدواج انتشارات بهزیستی آخرین ویرایش</p>
<b>مواد و وسایل آموزشی</b>
رایانه و اتصال اینترنت، اسلاید و ویدئو پرژکتور، ماژیک و وایت برد
<b>مقررات آموزشی دوره</b>
(حضور به موقع در کلاس درس، شرکت فعال در کلاس، فعالیت های عملی و گروهی، بیش از ۳ جلسه غیبت حذف درس)

شماره جلسه	تاریخ جلسه	اهداف میانی (رئوس مطالب)	اهداف ویژه (بر اساس سه حیطه: اهداف آموزشی شناختی، عاطفی، روانی حرکتی)	روش تدریس <sup>۱</sup>	فعالیت های یادگیری/تکالیف دانشجوی	نحوه ارزشیابی <sup>۲</sup>
۱		مهارتهای مثبت اندیشی و افزایش امید	شناختی، عاطفی، روانی حرکتی	سخنرانی، ایفای نقش و مشاهده	انجام تمرین های شناختی- رفتاری	حضور فعال در کلاس، فعالیت های عملی و کلاسی و آزمون پایان دوره
۲		مهارت تصمیم گیری و مهارت حل مساله	شناختی، عاطفی، روانی حرکتی	سخنرانی، ایفای نقش و مشاهده	انجام تمرین های شناختی- رفتاری	حضور فعال در کلاس، فعالیت های 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 قضاوت در مورد 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 شادی و شادکامی	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	آمادگی برای بازار کار و مدیریت پول در دوران تحصیل و کار آفرینی	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 تشکیل خانواده مهارت های انتخاب همسر آشنایی با پیش بینی کننده های ازدواج، موفق مهارت های خواستگاری دوران نامزدی و ...	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	سبک زندگی اسلامی ایرانی	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 تاب آوری و رشد پس از ضربه	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	آمادگی برای بازار کار و مدیریت پول در دوران تحصیل و کار آفرینی	۸