

به نام خداوند جان آفرین



دانشگاه علوم پزشکی لرستان
مرکز مطالعات و توسعه آموزش علوم پزشکی
واحد برنامه‌ریزی آموزشی
طرح درس ترمی

(برای یک دوره درس کامل، برای مثال: 17 جلسه ی 2 ساعتی برای یک درس 2 واحدی)

دانشکده:	پرستاری بروجرد	گروه آموزشی:	هوشبری	مقطع و رشته‌ی تحصیلی:	کارشناسی،
نام درس:	مهارت های زندگی تعداد واحد: 1	نوع واحد: نظری	پیش نیاز: ندارد		
زمان برگزاری کلاس:	روز: دوشنبه ساعت: 8-10	مکان برگزاری: دانشکده پرستاری بروجرد			
تعداد دانشجویان:	مسئول درس:	مهدی سیف	مدرسین (به ترتیب حروف الفبا): مهدی سیف		
شرح دوره:					

در این درس ، فراگیران ضمن شناخت مهارت های زندگی به اهمیت آنها در برخورد و ارتباطات بین فردی پی می برند.

هدف کلی: (لطفا شرح دهید)

آشنایی با مهارت های زندگی و ویژگی های آن و توانایی کاربردی آن در موقعیت های مختلف

اهداف بینابینی: (در واقع همان اهداف کلی طرح درس است)

(منظور، شکستن هدف کلی به اجزای تخصصی است که نسبت به اهداف کلی، روشن تر و شفاف تر است و محورهای اصلی برنامه را نشان می دهد. اهداف بینابینی قابل تقسیم شدن به اجزای اختصاصی تری به نام اهداف ویژه است که در واقع همان اهداف رفتاری هستند.)

- آشنایی با مهارت های زندگی و تعریف آنها
- آشنایی با تاریخچه مهارت های زندگی
- درک اهمیت مهارت های زندگی در عصر حاضر
- آشنایی با عناصر اصلی مهارت های زندگی
- یادگیری مهارت خودآگاهی و همدلی و کاربردی آن
- یادگیری مهارت برقراری ارتباط موثر و کاربردی آن
- یادگیری مهارت مدیریت خشم و کاربردی آن
- یادگیری مهارت روابط بین فردی موثر و کاربردی آن
- یادگیری مهارت رفتار جرأت مندانه و کاربردی آن
- یادگیری مهارت مقابله با خلق منفی و کاربردی آن

یادگیری مهارت مدیریت استرس و کاربست آن
یادگیری مهارت مدیریت زمان و کاربست آن
یادگیری مهارت حل مسئله و کاربست آن
یادگیری مهارت تفکر نقاد و کاربست آن

شیوه‌های تدریس:

- * سخنرانی
- * بحث گروهی
- * سایر موارد:
- * سخنرانی برنامه ریزی شده
- * یادگیری مبتنی بر حل مسئله (PBL)
- * پرسش و پاسخ
- * یادگیری مبتنی بر تیم (TBL)

وظایف و تکالیف دانشجو: (لطفا شرح دهید)

حضور به موقع در کلاس درس
رعایت شئونات آموزشی در کلاس درس
شرکت فعال در بحث و گفتگوی کلاسی
ارائه بازخورد فعال درباره تدریس
تهیه خلاصه از هر جلسه و ارائه آن

وسایل کمک آموزشی:

- * وایت برد
- * ویدئو پروژکتور
- * کامپیوتر
- * سایر موارد (لطفاً نام ببرید):

نحوه ارزشیابی و درصد نمره: (از نمره کل)

□ □ آزمون پایان ترم: 10۰ درصد نمره

نوع آزمون

- * تشریحی
- * پاسخ کوتاه
- * چندگزینه‌ای
- * جور کردنی
- * صحیح- غلط
- * سایر موارد (لطفاً نام ببرید) -----

منابع پیشنهادی برای مطالعه: (لطفاً نام ببرید):

منابع انگلیسی:

1- Kaplan & sodack's comprehensive Text book of psychiatry (last edition) 2- Jim Ford, Jane Knight, and Emily McDonald-Littleton .The Learning Skills course is a comprehensive orientation and study skills course designed for Tennessee Families First adult education classes written. UT Publication. last edition . 3- World Health organization 1997 (www.WHO.org) 4- Developing management skills David A. Whetten skims. Cameron, person/ prentice 5– Hall. Inc.2005, 6th Edit the prentice – Hall self Assessment library.

منابع فارسی:

راهنمای عملی برگزاری کارگاههای آموزش مهارتهای زندگی کتاب راهنمای مدرس تالیف الدن فتی و همکاران

جدول هفتگی کلیات ارائه‌ی درس

نام استاد	عنوان مبحث	جلسه
مهدی سیف	آشنایی با مهارت های زندگی و تعریف آنها آشنایی با تاریخچه مهارت های زندگی درک اهمیت مهارتهای زندگی در عصر حاضر آشنایی با عناصر اصلی مهارت های زندگی	1
	یادگیری مهارت خودآگاهی و همدلی و کاربرست آن یادگیری مهارت مدیریت زمان و کاربرست آن	2
	یادگیری مهارت برقراری ارتباط موثر و کاربرست آن	3
	ادگیری مهارت حل مسئله و کاربرست آن یادگیری مهارت تفکر نقاد و کاربرست آن	4
	یادگیری مهارت مقابله با خلق منفی و کاربرست آن	5
	یادگیری مهارت مدیریت استرس و کاربرست آن	۶
	یادگیری مهارت مدیریت خشم و کاربرست آن	۷
	یادگیری مهارت روابط بین فردی موثر و کاربرست آن یادگیری مهارت رفتار جرأت مندانه و کاربرست آن	۸
مهدی سیف	آزمون پایان ترم	۹