

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:	فوریت مقطع و رشته‌ی تحصیلی: کارشناسی، فوریت
نام درس:	مهارت های زندگی تعداد واحد: 1	نوع واحد: نظری	پیش نیاز: ندارد
زمان برگزاری کلاس:	روز: یکشنبه ساعت: 10-12	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 می‌دهد. 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 مهارتهای 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 کاربردی 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