

به نام خداوند جان آفرین



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

مشخصات کلی درس

نیمسال تحصیلی و سال تحصیلی: نیمسال دوم 1403-1404

دانشکده: پرستاری بروجرد  
کارشناسی فوریت‌های پزشکی  
نام درس: مدیریت استرس و مهارت‌های ارتباطی تعداد واحد: ۲ نوع واحد: نظری- عملی  
پیش‌نیاز: ندارد زمان برگزاری کلاس: دوشنبه ساعت ۱۰ مکان برگزاری: دانشکده پرستاری بروجرد  
تعداد دانشجویان: ۱۱ مسئول درس: مهدی سیف مدرسین (به ترتیب حروف الفبا): مهدی سیف

معرفی درس:

مهارت‌های زندگی مجموعه‌ای از توانایی‌هایی است که قدرت سازگاری و رفتار مثبت و کارآمد را افزایش می‌دهد و باعث می‌شود افراد مسئولیت‌های مربوط به نقش‌های اجتماعی خود را پذیرفته و بدون صدمه زدن به خود و دیگران با چالش‌ها و مشکلات زندگی روبرو شده و انتخاب‌ها و رفتارهای سالمی در سرتاسر زندگی داشته باشد. تغییرات سریع اجتماعی و فرهنگی که حاصل تکامل طبیعی فرهنگ‌ها رشد و پیشرفت تکنولوژی دسترسی انواع اطلاعات مفید و غیر مفید و فروختن مرزهای اجتماعی و فرهنگی است زندگی انسان امروزی را با چالش‌های فراوانی روبرو ساخته است امروزه همگام با افزایش توسعه شهرنشینی و فرایند صنعتی شدن فزاینده کشورهای در حال توسعه آموزش و تربیت کودکان به نحو فزاینده‌ای از خانواده به نهادهای آموزشی سپرده می‌شود و این در حالیست که همواره جهت‌گیری آموزشی این نهادها بر ارائه اطلاعات و دانش معطوف بوده است و به همین دلیل جوانان و نوجوانان ما از یادگیری مهارت‌هایی که در زندگی روزمره آنها نیاز دارند محروم می‌مانند این واحد درسی سعی دارد دانش و نگرش لازم به منظور کنترل تکانه‌ها در شرایط عادی و بحرانی به دانشجویان انتقال داده و آن را در دانشجویان نهادینه نماید.

هدف کلی: (لطفا شرح دهید)

حفظ و ارتقاء سلامت جسمی و روحی کارشناسان فوریت‌های پزشکی پیش بیمارستانی با به کارگیری روش‌های مقابله با استرس تکنیک‌های دفاع شخصی و پایداری در شرایط خاص با یادگیری مطالب درسی ارائه شده در این درس

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

در پایان درس از فراگیر انتظار می‌رود:

واحد نظری  
آشنایی با چگونگی دستیابی به یک زندگی، سالم، منطقی، هدفمند و انعطاف پذیر برای مواجهه با مشکلات  
توانایی کنترل خشم در هیجان‌های روزمره  
تشخیص علل احساسات و هیجانات  
شناخت احساسات و عواطف  
یادگیری مدیریت استرس و خشم و روش‌های تسلط بر تکانه‌های عصبی و همچنین تعامل مناسب در زمان خشم و استرس  
به کارگیری راهکارهای زمانبندی و اولویت بندی کارها و موضوعات در طول روز مدیریت زمان و رسیدگی به امور شخصی  
خانوادگی و شغلی و غیره به نحوی شایسته

توانایی مدیریت روابط بین فردی در حیطه خانواده دوستان و شغل و برقراری روابط در چهارچوب بدون آسیب به یکدیگر  
 آشنایی با مهارت‌های رهبری  
 یادگیری مهارت حل مسئله مهارت برخورد با موضوعات و مشکلات پیچیده و مهارت تصمیم‌گیری آنها بدون خدشه‌دار کردن اهداف  
 فردی و رعایت اولویت‌ها و حفظ هویت  
 آشنایی با مهارت برقراری ارتباط موثر و درک احساسات و عواطف و شرایط ساده و پیچیده فی مابین افراد در شرایط عادی و بحرانی  
 تحلیل روش فکر تصمیم‌سازی و جریان فکری و کشف تعارضات درونی و حل و فصل آنها  
 واحد عملی  
 بحث و تبادل نظر پیرامون موضوعات مهارت‌های دهگانه شامل همدلی مهارت ارتباط موثر مدیریت خشم مدیریت استرس مهارت  
 ارتباط بین فردی خلق منفی مدیریت استرس مدیریت زمان مهارت حل مسئله تفکر نقاد  
 شرکت فعال در کارگاه‌های تحلیلی بحث و بررسی علل مشکلات در کارکنان عملیاتی اورژانس پیش بیمارستانی و روش‌های  
 تقسیم‌سازی و حل مسئله صحیح در شرایط بحرانی  
 شرکت فعال در کارگاه‌های بارش افکار در خصوص روش‌های کنترل خشم و مدیریت استرس در کارکنان عملیاتی اورژانس پیش  
 بیمارستانی

#### شیوه‌های تدریس:

سخنرانی

- ✓ بحث گروهی و پرسش و پاسخ
- ✓ یادگیری مبتنی بر حل مسئله (PBL)
- ✓ یادگیری مبتنی بر تیم (TBL)
- ✓ شد.

#### وظایف و تکالیف دانشجوی:

- ✓ حضور به موقع
- ✓ ارائه پاسخ به سوال‌های مطرح شده در حین برگزاری کلاس
- ✓ ارسال تکالیف در موعد مقرر
- ✓ مطالعه جلسه قبل و موضوع تدریس هر جلسه
- ✓ رعایت اصول اخلاقی در فضای مجازی و شئونات دانشجویی

#### قوانین و مقررات کلاس

- ✓ غیبت موجه، کسر یک نمره
- ✓ غیبت غیر موجه، حذف درس

#### وسایل آموزشی:

سامانه‌های مدیریت یادگیری (LMS) نظیر سامانه نوید و سامانه‌های آزمون نظیر فرادید، سی‌ستم کامپیوتر، لپ‌تاپ، موبایل، نرم افزارهای  
 تهیه محتوای آموزشی نظیر استوری لاین، iSpring و ... و محیط‌های تدریس آنلاین نظیر اسکای روم و پیام‌رسان‌های اجتماعی مورد توافق  
 نظیر واتساپ

نحوه ارزشیابی دانشجوی و سهم هر کدام از فعالیت‌های مختلف دانشجوی:

ردیف	فعالیت	نمره از بیست
1	انجام تکالیف در سامانه نوید در زمان مقرر	0
2	آزمون های کلاسی در سامانه نوید	2
3	حضور در کلاس های مجازی آنلاین	2
4	امتحان مستمر	0
4	امتحان پایان ترم	16

### نوع آزمون

تشریحی، پاسخ کوتاه، چندگزینه‌ای، صحیح غلط

منابع پیشنهادی برای مطالعه: (لطفا نام ببرید):

منابع انگلیسی:

-

منابع فارسی:

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

### توضیحات مهم:

- هر جلسه را می‌توان به صورت آفلاین و یا آنلاین برگزار کرد.
- در صورت انتخاب جلسه به صورت آفلاین، بارگذاری محتوای چندرسانه‌ای مربوط به جلسه، به عنوان استاندارد پایه محسوب می‌گردد و استاد درس می‌تواند علاوه بر آن از سایر ماژول‌های جلسات آفلاین نیز استفاده نماید. بنابراین، می‌توانید نسبت به علامت‌گذاری بخش ماژول جلسات آفلاین در ستون مربوطه اقدام نمایید.
- انتخاب زمان ارائه جلسات آنلاین بر عهده مدرس است ولی ترجیحاً در ساعاتی که ترافیک شبکه زیاد است، سعی شود کمتر کلاس برگزار شود.

مدرس	فعالیت‌های تکمیلی جلسات آفلاین			شیوه ارائه جلسه		عنوان جلسه	تاریخ	ردیف
	گفتگو	تکلیف	خودآزمون	آنلاین	حضور			

مهدي سيف				*	مهارت های ارتباطی	1403/11/29	1
				*	مهارت های ارتباطی	1403/12/6	2
				*	مهارت های ارتباطی	1403/12/13	3
				*	مدیریت استرس	1403/12/20	4
				*	مدیریت استرس	1403/12/27	5
				*	مدیریت استرس	1404/1/17	6
				*	مدیریت استرس	1404/1/24	7
		*		*	مدیریت استرس	1404/1/31	8
				*	مهارت های زندگی	1404/2/1	9
				*	مهارت های زندگی	1404/2/8	10
				*	مهارت های زندگی	1404/2/15	11
				*	مهارت های زندگی	1404/2/22	12
				*	مهارت های زندگی	1404/2/29	13
				*	مهارت های زندگی	1404/3/5	14
				*	مهارت های زندگی	1404/3/12	15
		*		*	مهارت های زندگی	1404/3/19	16
					آزمون پایانی	1404/3/24	17