

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 ساعته برای یک درس 2 واحدی)

دانشکده: پرستاری بروجرد گروه آموزشی: هوشبری و مامایی مقطع و رشته‌ی تحصیلی:

کارشناسی، هوشبری و مامایی

نام درس: مهارت های زندگی تعداد واحد: ۱	نوع واحد: نظری	پیش نیاز: ندارد
زمان برگزاری کلاس: روز: سه شنبه 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 کاربرست 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 مهارتهای زندگی در عصر حاضر
- آشنایی با عناصر اصلی مهارت های زندگی
- یادگیری مهارت خودآگاهی و همدلی و کاربرست آن
- یادگیری مهارت برقراری ارتباط موثر و کاربرست آن
- یادگیری مهارت مدیریت خشم و کاربرست آن
- یادگیری مهارت روابط بین فردی موثر و کاربرست آن
- یادگیری مهارت رفتار جرأت مندانه و کاربرست آن
- یادگیری مهارت مقابله با خلق منفی و کاربرست 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:

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

وظایف و تکالیف دانشجوی: (لطفاً 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 تألیف الدن فتی و همکاران

جدول هفتگی کلیات ارائه‌ی درس

جلسه	عنوان مبحث	نام استاد
1	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	مهدی سیف
2	یادگیری مهارت خودآگاهی و همدلی و کاربرست آن یادگیری مهارت مدیریت زمان و کاربرست آن	
3	یادگیری مهارت برقراری ارتباط موثر و کاربرست آن	
4	ادگیری مهارت حل مسئله و کاربرست آن یادگیری مهارت تفکر نقاد و کاربرست آن	
5	یادگیری مهارت مقابله با خلق منفی و کاربرست آن	
۶	یادگیری مهارت مدیریت استرس و کاربرست آن	
۷	یادگیری مهارت مدیریت خشم و کاربرست آن	
۸	یادگیری مهارت روابط بین فردی موثر و کاربرست آن یادگیری مهارت رفتار جرأت مندانه و کاربرست آن	
۹	آزمون پایان ترم	مهدی سیف