

بسمه تعالی

فرم طرح دوره درس نظری - دانشگاه علوم پزشکی ایلام

معرفی درس اصول مهارت های زندگی ۱۴۰۱-۱۴۰۲

دانشکده: مجتمع آموزش عالی سلامت دهلران نام استاد درس: راضیه فرضی

کد درس: ۲۵۱۳۰۵۹ گروه آموزشی: پرستاری

رشته و مقطع تحصیلی: کارشناسی پرستاری روز و ساعت برگزاری: دوشنبه ۱۶-۱۴

دروس پیش نیاز: ندارد روش برگزاری: حضوری

تعداد واحد: ۱ واحد نظری تعداد دانشجویان:

شرح درس:

مهارت های زندگی شامل موارد زیر می باشد:

مهارت حل مسئله
مهارت تفکر انتقادی
مهارت ارتباط موثر
مهارت خودآگاهی
مدیریت استرس و هیجانات
مدیریت بحران
مهارت نه گفتن و قاطعیت
مهارت کنترل خشم
همدلی

.
. .

هدف کلی درس:

- آشنایی با مهارت حل مسئله و به کارگیری عملی مهارت ها با روش حل مسئله
- آشنایی با مهارت تفکر نقادانه و به کار گیری عملی این مهارت
- آشنایی با مهارت خودآگاهی و به کار گیری عملی این مهارت
- آشنایی با استرس ، اختلالات اضطرابی و روش های مقابله با آن
- آشنایی با مهارت قاطعیت و نه گفتن ، جرات ورزی و به کارگیری عملی این درس
- فراگیر بتواند به طور عملی مهارت های ارتباطی را به کار گیرد
- آشنایی با مهارت کنترل خشم و به کار گیری عملی این مهارت
- آشنایی با مهارت همدلی و به کار گیری عملی این مهارت

اهداف رفتاری:

حیطه شناختی:

- ۱- مهارت حل مسئله را تعریف کند
- ۲- اثرات مهارت حل مسئله را در زندگی تبیین نماید
- ۳- راهکارهایی برای ارتقای مهارت حل مسئله ارائه نماید
- ۴- مهارت خودآگاهی را تعریف کند
- ۵- مفهوم مهارت خودآگاهی را تشریح نماید
- ۶- راهکارهایی برای ارتقای مهارت خودآگاهی ارائه نماید
- ۷- مهارت همدلی را تعریف کند
- ۸- اثرات مهارت همدلی را در زندگی تبیین نماید
- ۹- راهکارهایی برای ارتقای مهارت همدلی ارائه نماید
- ۱۰- مهارت ارتباط مؤثر را تعریف کند
- ۱۱- اثرات مهارت ارتباط مؤثر را در زندگی تبیین نماید
- ۱۲- راهکارهایی برای ارتقای مهارت ارتباط مؤثر ارائه نماید
- ۱۳- مهارت مدیریت خشم را تعریف کند
- ۱۴- اثرات مهارت مدیریت خشم را در زندگی تبیین نماید
- ۱۵- راهکارهایی برای ارتقای مهارت مدیریت خشم ارائه نماید
- ۱۶- مهارت مدیریت استرس را تعریف کند
- ۱۷- اثرات مهارت مدیریت استرس را در زندگی تبیین نماید
- ۱۸- راهکارهایی برای ارتقای مهارت مدیریت استرس ارائه نماید
- ۱۹- مهارت تفکر انتقادی را تعریف کند
- ۲۰- اثرات مهارت تفکر انتقادی را در زندگی تبیین نماید
- ۲۱- راهکارهایی برای ارتقای مهارت تفکر انتقادی ارائه نماید
- ۲۲- مهارت بتا را تعریف کند
- ۲۳- کاربرد مهارت بتا را بداند

.

.

.

حیطه عاطفی:

کتاب، مقالات، مجلات، سخنرانی ها، فیلم ها و ... مرتبط با مدیریت استرس و مهارت های زندگی را مطالعه نماید

در مباحث کلاسی داوطلبانه شرکت نماید

افکار، احساسات، باورها و عقاید خود را در خصوص مباحث مدیریتی استرس و مهارت های زندگی بیان نماید

حیطه روانی / حرکتی:

با استفاده از مهارت های گوش دادن و بازخورد در بحث های کلاسی مشارکت فعال نماید

آموخته ها را در عمل به کار گیرد

وظایف دانشجویان در طول ترم:

پرسش و پاسخ، مشارکت فعال در بحث های کلاسی، کارگاه و بارش افکار، انجام تکالیف شفاهی، کتبی و عملی، آزمون پایانی

منابع درسی

منبع اصلی: کتابچه، فایل های پی دی اف

سایر منابع: کتاب ها و منابع مهارت های زندگی

روش تدریس : تدریس کارگاهی، بحث گروهی، پرسش و پاسخ، ارائه تکالیف عملی، نمایش اسلاید

وسایل کمک آموزشی: ویدئوپروژکتور، وایت بورد، فیلم آموزشی

روشها و زمان سنجش و ارزشیابی دانشجو و بارم مربوط به هر ارزشیابی:

ردیف	عناوین	نمره	روش آزمون
۱	حضور فعال و منظم در کلاس	۲۰ درصد	کار عملی و پرسش کلاسی
۲	امتحان میانترم	۳۰ درصد	سوالات ۴ گزینه ای
۳	امتحان پایان ترم	۵۰ درصد	سوالات تستی - تشریحی

مقررات درس و انتظارات از دانشجویان

حضور به موقع و منظم در کلاس
پرهیز از گفتگو در مورد موزات غیر مرتبط
به کارگیری آموخته ها به صورت عملی
شرکت در مباحث گروهی در کلاس

-

-

برنامه زمانبندی درس:

اهداف رفتاری	مدرس	عنوان	ساعت	تاریخ	ردیف
آمادگی لازم برای شرکت فعال در مباحث کلاسی	راضیه فرضی	مهارت خودآگاهی	۱۴-۱۶	۱۴۰۱/۱۲/۸	۱
آمادگی لازم برای شرکت فعال در مباحث کلاسی	راضیه فرضی	مهارت ارتباط موثر	۱۴-۱۶	۱۴۰۱/۱۲/۲۲	۲
آمادگی لازم برای شرکت فعال در مباحث کلاسی	راضیه فرضی	مهارت حل مسئله	۱۴-۱۶	۱۴۰۲/۱/۱۴	۳
آمادگی لازم برای شرکت فعال در مباحث کلاسی	راضیه فرضی	مهارت کنترل خشم	۱۴-۱۶	۱۴۰۲/۱/۲۸	۴

آمادگی لازم برای شرکت فعال در مباحث کلاسی	راضیه فرضی	مهارت تاب اوری	۱۶-۱۴	۱۴۰۲/۲/۱۱	۵
آمادگی لازم برای شرکت فعال در مباحث کلاسی	راضیه فرضی	اعتیاد	۱۶-۱۴	۱۴۰۲/۲/۲۵	۶
آمادگی لازم برای شرکت فعال در مباحث کلاسی	راضیه فرضی	بتاو مداخله در بحران (خودکشی)	۱۶-۱۴	۱۴۰۲/۳/۸	۷
آمادگی لازم برای شرکت فعال در مباحث کلاسی	راضیه فرضی	مهارت همدلی	۱۶-۱۴	۱۴۰۲/۳/۲۲	۸