

کد درس: ۰۱

نام درس: مهارت‌های زندگی

پیش نیاز: ندارد

تعداد واحد: ۱ واحد

نوع واحد: کارگاهی

هدف کلی درس: آشنایی با مهارت‌های زندگی و ویژگی های آن

شرح درس: فراگیران ضمن شناخت مهارت‌های زندگی به اهمیت آنها در برخورد و ارتباطات بین فردی پی می‌برند.

رئوس مطالب: (۵۱ ساعت کارگاهی)

- مهارت های زندگی و تعریف آنها
- تاریخچه مهارت های زندگی
- اهمیت مهارت‌های زندگی در عصر حاضر
- عناصر اصلی مهارت های زندگی
- مهارت خودآگاهی و همدلی
- مهارت برقراری ارتباط موثر
- مهارت مدیریت خشم
- مهارت روابط بین فردی موثر
- مهارت رفتار جرأت مندانه
- مهارت مقابله با خلق منفی
- مهارت مدیریت استرس
- مهارت مدیریت زمان
- مهارت حل مسئله
- مهارت تفکر نقاد



منابع اصلی درس:

- 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. the prentice – Hall self Assessment library. Last edition

۶- گروه مؤلفان؛ مهارت‌های زندگی، دانشگاه پیام. آخرین چاپ

۷- ناصری حسین؛ محمدخانی پروانه؛ راهنمای برنامه، آخرین چاپ

۸- آموزش مهارت های زندگی (ویژه دانشجویان)؛ معاونت امور فرهنگی و پیشگیری سازمان بهزیستی کشور

۹- مهارت های زندگی تالیف وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی معاونت دانشجویی و فرهنگی

۱۰- منابع معرفی شده توسط استاد

شیوه ارزشیابی دانشجو:

- حضور فعال در کلاس

- چگونگی انجام تکالیف محوله

- ارزیابی گروهی بصورت تکوینی و نهایی

