

بنام خدا

راهنمای واحد درسی: مهارت‌های زندگی
در نیمسال اول سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲

مدرس / مدرسین: دکتر سولماز قنبری همائی

پیش نیاز یا واحد همزمان: ندارد

تعداد واحد: ۰/۵ نوع واحد: کارگاهی مقطع: کارشناسی ارشد مشاوره در مامائی

تعداد جلسات: ۵ (۲۵ ساعت)

تاریخ شروع و پایان جلسات: ۱۸ مهر - ۱۶ آبان ماه ۱۴۰۱

زمان برگزاری جلسات در هفته: روزهای دوشنبه

مکان برگزاری جلسات حضوری: دانشکده پرستاری و مامائی

هدف کلی و معرفی واحد درسی : آشنایی با مهارت‌های زندگی و ویژگی‌های آن

اهداف آموزشی واحد درسی

انتظار می‌رود فراگیران بعد از گذراندن این دوره بتوانند : فراگیران ضمن شناخت مهارت‌های زندگی، به اهمیت آن‌ها در برخورد و ارتباطات بین فردی پی ببرند.

شیوه ارائه آموزش

شماره جلسه	اهداف میانی	طبقه هر حیطه	روش یاددهی یادگیری	مواد و وسایل آموزشی	زمان جلسه	تکالیف دانشجو	نحوه ارزشیابی	بودجه بندی	
								تعداد سوالات	نمره
۱	مهارت روابط بین فردی موثر، مهارت رفتار جرات مندانه	شناختی/ درک/ استدلال/ بکارگیری	سخنرانی، پرسش و پاسخ، بحث گروهی، ایفای نقش	ویدئو پروژکتور، کامپیوتر، وایت برد	۵ ساعت	مشارکت در بحث گروهی	-	۲	۲
۲	مهارت مقابله با خلق منفی	شناختی/ درک/ استدلال/ بکارگیری	سخنرانی، پرسش و پاسخ، بحث گروهی، بارش افکار، ایفای نقش	ویدئو پروژکتور، کامپیوتر، وایت برد	۵ ساعت	مشارکت در بحث گروهی	ارزیابی تکوینی، نهایی	۲	۲

						نقش			
۳	مهارت مدیریت استرس؛ مهارت مدیریت زمان	شناختی/ درک/ استدلال/ بکار گیری	سخنرانی، پرسش و پاسخ، بحث گروهی، ایفای نقش	ویدئو پروژکتور، کامپیوتر، وایت برد	۵ ساعت	مشارکت در بحث گروهی	ارزیابی تکوینی، نهایی	۲	۲
۴	مهارت حل مسئله	شناختی/ درک/ استدلال/ بکار گیری	سخنرانی، پرسش و پاسخ، بحث گروهی، بارش افکار، ایفای نقش	ویدئو پروژکتور، کامپیوتر، وایت برد	۵ ساعت	مشارکت در بحث گروهی	ارزیابی تکوینی، نهایی	۲	۲
۵	مهارت تفکر نقاد	شناختی/ درک/ استدلال/ بکار گیری	سخنرانی، پرسش و پاسخ، بحث گروهی، بارش افکار، ایفای نقش	ویدئو پروژکتور، کامپیوتر، وایت برد	۵ ساعت	مشارکت در بحث گروهی	ارزیابی تکوینی، نهایی	۲	۲

شیوه ارزیابی دانشجو

شیوه ارزشیابی: حضور فعال در کلاس (۱۰٪)، تکالیف محوله در طول جلسات کلاسی (۴۰٪)، ارزشیابی پایان ترم (۵۰٪)

حداقل نمره قبولی برای این درس: طبق آئین نامه های آموزشی مصوب

تعداد ساعات مجاز غیبت برای این واحد درسی: طبق آئین نامه های آموزشی مصوب

منابع آموزشی

Kaplan & Sodack's comprehensive text book of psychiatry. Last edition

کریس ال. کلینکه، مجموعه کامل مهارت های زندگی، ترجمه دکتر شهرام محمد خانی، ۱۴۰۱

منابع آموزشی برای مطالعه بیشتر

۱. استیون نوولا؛ ذهن فریبکار شما: راهنمای عملی برای مهارت های تفکر نقاد، چاپ هشتم

۲. مایکل نینان، ویندی درایدن؛ زندگی خردمندانه

۳. رابرت لیهی؛ هر احساسی را باور نکن

۴. متیو مک کی، مارتا دیویس، پاتریک فنینگ؛ رهایی از مشکلات هیجانی

فرصت های یادگیری

شرکت در کارگاه های برگزار شده آتی توسط گروه روانشناسی دانشگاه تبریز

اطلاعات تماس

مدرس / مدرسین دوره (تلفن ، ایمیل و ...):

دکتر سولماز قنبری همائی

ایمیل: homayisolmaz@gmail.com

تلفن: ۰۹۱۴۶۱۶۱۶۲۹

کارشناس آموزشی (تلفن ، ایمیل و ...):

آقای قربانی

تلفن: ۰۴۱۳۴۷۵۳۹۰۶