

دانشگاه جامع علمی کاربردی
کمیسیون برنامه ریزی آموزشی و درسی استانی

مشخصات کلی، برنامه و سرفصل
دوره آموزشی تک درس علمی - کاربردی
مهارت های زندگی



کمیسیون برنامه ریزی آموزشی و درسی استان کرمان

این برنامه در جلسه ۱ مورخ ۹۸/۰۹/۲۰ کمیسیون برنامه ریزی آموزشی و درسی استان کرمان به تصویب رسید و بر اساس ابلاغیه شماره ۲۶۴ مورخ ۹۷/۱۰/۳۰ معاونت آموزشی دانشگاه، از تاریخ ابلاغ، برای موسسات و مراکز آموزش علمی - کاربردی استان که مجوز اجرای آن را دارند، قابل اجرا است.

مهارت های زندگی

رای صادره جلسه شماره ۱ مورخ ۹۸/۰۹/۲۰ کمیسیون برنامه ریزی آموزشی و درسی استان کرمان در خصوص برنامه آموزشی و درسی علمی - کاربردی دوره تک درس مهارت های زندگی صحیح است. به واحد های مجری استان ابلاغ شود.

رئیس دانشگاه جامع علمی-کاربردی استان کرمان

و رئیس کمیسیون برنامه ریزی آموزشی و درسی استان



معاون محترم آموزشی دانشگاه جامع علمی کاربردی جهت استحضار

مدیر کل محترم دفتر برنامه ریزی درسی دانشگاه جهت استحضار و دستور ثبت در سوابق عملکردی استان

دبیر محترم کمیسیون برنامه ریزی آموزشی و درسی استان جهت آگاهی و اجرا

تک درس مهارت‌های زندگی



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دانشگاه جامع علمی کاربردی
شورای برنامه‌ریزی آموزشی و درسی علمی - کاربردی

دوره های آموزش عالی تکمیلی بین سطوح تحصیلی
مشخصات کلی، برنامه و سرفصل
دوره آموزشی تک درس علمی - کاربردی
مهارت‌های زندگی



گروه: مدیریت و خدمات اجتماعی

دانشگاه جامع علمی کاربردی

گروه مدیریت و خدمات اجتماعی

تک درس مهارت‌های زندگی

بسمه تعالی

مقدمه:

دنایای ما روز به روز ماشینی تر و پیچیده تر می شود. همه چیز تخصصی شده و روابط آدمها نیز تحت تاثیر تکنولوژی قرار گرفته است. امروز یک نفر نمی تواند از پس همه کارها برآید و برای هر مسئله ای باید به متخصص مربوطه مراجعه کند. در این میان، مسائل خاص انسان که در واقع محور زندگی هست، به حاشیه رانده شده و از آن غفلت شده است. همه تکنولوژی، صنعت و رفاه برای آدمی است، ولی آن بخشی از علم که مربوط به مهارت های زندگی و آرامش انسان است، مورد چشم پوشی قرار گرفته است. انسان با این همه توانایی هایی که دارد، ولی خسته و تنهات و مهارت های لازم برای استخراج این گنج عظیم که در وجودش نهفته است را ندارد. پایه پای رشد علمی در تهیه و رشد امکانات و شرایط مختلف زندگی، روانشناسان و مشاوران طی سالهای گذشته با تحقیقات و بررسی توانایی های انسان، به یافته های با ارزشی دست یافته اند که به انسان کمک می کند، در کنار رفاه ظاهری و رشد امکانات زندگی، بتواند درگیری های ذهنی خود را حل کرده و در آرامش قرار گیرد. حتی جهت رشد، خودشنکوفایی و خوشبختی خود گام های بلندی بر دارد. یکی از موضوعات روانشناسی و مشاوره در این مسیر، مهارت های زندگی است. مهارت های زندگی توانایی هایی هستند که به ما کمک می کنند تا در موقعیت های مختلف، عاقلانه و صحیح رفتار کنیم. به طوری که آرامش داشته باشیم، لذت ببریم و در عین حال با دیگران ارتباط سازگاران و مفیدی را برقرار کنیم و بدون توسل به خشونت و یا خودخوری بتوانیم مسایل پیش آمده را حل نمائیم و ضمن کسب موفقیت در زندگی احساس شادمانی داشته باشیم.

تعریف و هدف:

تک درس مهارت های زندگی شامل مجموعه ای از مهارت ها و قابلیت ها است که دست یافتن به آنها نیازمند گذراندن مباحث نظری و عملی است، تا فرد را برای افزایش انگیزه در مراقبت از خود و دیگران و همچنین پیشگیری از بیماری های روانی، مشکلات بهداشتی و ناهنجاری های رفتاری آماده می کند. هدف از اجرای این تک درس، تربیت نیروهای ماهر و کارآمد برای انجام مهارت یا بخشی از مهارت افزایش توانایی های روانی - اجتماعی فرد در مقابل تقاضای آسیب ها، چالش ها و کشمکش های زندگی روزانه به طور سازگاران و کارآمد است.



ضرورت برگزاری دوره:

انسان ها برای مقابله سازگاران با استرس ها، موقعیت های مختلف و تعارض های زندگی به روش هایی نیاز دارند که آنان را درکسب توانایی تجهیز نماید. این کارکردها زیر بنایی هستند و در فرایند تحول شکل می گیرند. کارکردهایی نظیر شناخت عواطف و رفتارها که در قالب ساختارهایی مانند عزت نفس، خودکارآمدی، حل مسئله، مقابله و مهارت های اجتماعی تجلی می یابند. در کشورهای گوناگون کوشش های بسیاری انجام شده است ولی عمدتاً بر سطوح دوم و سوم پیشگیری استوار بوده است و کمتر به پیشگیری اولیه توجه شده است. سازمان جهانی بهداشت در سال ۱۹۹۳ برای پیشگیری اولیه و هم چنین ارتقاء سطح بهداشت روانی، برنامه مدونی با عنوان آموزش مهارت های زندگی آماده کرده است. این مهم بخصوص در رابطه با افرادی که در محیط های صنعتی و استرس زا فعالیت دارند بسیار حائز اهمیت می باشد و می تواند در افزایش راندمان کاری و موفقیت شغلی تاثیر بسیار مثبتی بگذارد.

شایستگی ها و مهارت های قابل انتظار:

- ۱- مهارت در نحوه کنار آمدن با انتظارات متفاوت خود، خانواده، همسر، فرزندان، دوستان، همکاران، فامیل و جامعه
- ۲- مهارت در روابط لذت بخش و رشد دهنده با امکانات، تکنولوژی و محیط زندگی
- ۳- مهارت در دفع فشارهای روانی از طرف محیط های متفاوت
- ۴- مهارت در سازگاری با مسائل اقتصادی و نیازهای معیشتی
- ۵- مهارت در مدیریت خانواده و تربیت فرزندان
- ۶- مهارت در چگونگی تقویت اعتماد به نفس و سایر شاخص های بهداشت روانی
- ۷- مهارت در کنترل هیجانات و احساسات خود و دیگران
- ۸- تقویت مهارت های ارتباطی

تک درس مهارت‌های زندگی

سطح آموزشی:

- ☒ تکمیلی بین سطوح تحصیلی دیپلم و کاردانی (دیپلم - کاردانی)
- ☐ تکمیلی بین سطوح تحصیلی کاردانی و کارشناسی (کاردانی - کارشناسی)
- ☐ تکمیلی بین سطوح تحصیلی کارشناسی و کارشناسی ارشد (کارشناسی - کارشناسی ارشد)
- ☐ تکمیلی بین سطوح تحصیلی کارشناسی ارشد و دکتری (کارشناسی ارشد - دکتری)

ضوابط و شرایط پذیرش ورودی:

الف - (حداقل مدرک تحصیلی/ارشته تحصیلی / گواهینامه آموزشی خاص / گواهی سلامت، تجربه کاری/ پیش نیاز و ...) - متقاضیان این دوره حداقل دارای مدرک دیپلم متوسطه باشند

ب- نحوه پذیرش:

آزمون تعیین سطح ☐، مصاحبه حضوری ☐، عدم نیاز به آزمون و یا مصاحبه ☒

.....ها با ذکر مورد:

جدول ساعت نظری و عملی تک درس:

درصد استاندارد ساعت	درصد	ساعت	
حد اکثر ۳۰ درصد	۳۰	۲۱	نظری
حد اقل ۷۰ درصد	۷۰	۵۰	عملی
۱۰۰	۱۰۰	۷۱	جمع

● مجموع ساعت تک درس حد اقل ۳۰ حد اکثر ۱۰۰ ساعت است

تک درس مهارت‌های زندگی

نام درس: مهارت‌های زندگی	نظری	عملی
پیش نیاز/هم‌نیاز:	۲۱	۵۰
	ساعت	

الف: هدف کلی درس (براساس شایستگی های شغلی): کسب ده مهارت زندگی که بر اساس بهداشت جهانی مشخص شده است				
ب: سر فصل آموزشی:				
ردیف	مبحث	بازده های یادگیری مبحث براساس شایستگی های شغلی	ریز محتوای آموزشی	زمان آموزش (ساعت)
				نظری عملی
۱	مهارت‌های زندگی چیست	انتظاری رود که پس از پایان این مبحث مهارت پذیر بتواند: ۱- تعریف و انواع مهارت‌های زندگی را بداند ۲- اهداف دستیابی به مهارت‌های زندگی را بداند	مبحث نظری: ۱. تعریف مهارت‌های زندگی ۲. فواید و کاربرد مهارت‌های در زندگی ۳. اهداف دستیابی به مهارت‌های زندگی ۴. بیان انواع مهارت‌های زندگی	۱
۲	مهارت خود آگاهی و همدلی	انتظار می رود که پس از پایان این مبحث مهارت پذیر بتواند: ۱- از ویژگی های جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی خود آگاهی یابد ۲- نقاط ضعف و مثبت خود را بشناسد	مبحث نظری: ۱. مولفه های خود آگاهی ۲. خودم را چگونه میبینم ۳. شناخت ویژگی ها و صفات خودمان ۴. شناخت توانایی ها و استعدادها و پیشرفت هایمان ۵. شناخت افکار و باورها و ارزش هایمان ۶. راههای تقویت عزت نفس ۷. تمرین عملی سوالات خودشناسی ۸. گوش دادن فعال ۹. بازپردازی ۱۰. انعکاس احساسات ۱۱. انعکاس محتوا یا معانی ۱۲. انعکاس تلخیصی ۱۳. تمرکز بر کلمات احساسی ۱۴. توجه به محتوای کلی پیام ۱۵. مشاهده زبان بدن	۲



تک درس مهارت‌های زندگی

		۱۶. پرسیدن این سوال که اگر من چنین وضعیتی را تجربه می کردم چه احساسی داشتم؟			
۵	-	شرح کار عملی: ۱. انجام تست شخصیتی ۲. تکنیک پنجره جوهری ۳. تکنیک خودافشایی ۴. اجرای تکنیک دوست سری من ۵. تکنیک نامه مثبت ۶. تکنیک سوال از خود حول نقاط ضعف و مثبت خودم ۷. تمرین عملی سوالات خوشناسی و تهیه گزارش جدولی از ویژگی های من ۸. پر کردن برگه احساسات (احساسات خوشایند و ناخوشایند) ۹. خود را چگونه می بینم؟ ۱۰. نقاط ضعف من ۱۱. توانایی تجسم بصری علایق و استعدادها ۱۲. ایجاد خودآگاهی (ویژگی های مثبت) ۱۳. عوامل تاثیر گذار ۱۴. برگه موقعیت ها ۱۵. اهداف شخصی ۱۶. افتخارات شخصی من ۱۷. نامه مثبت			
-	۲	مبحث نظری: ۱. مفهوم جرات مندی ۲. حقوق و مسئولیت ما ۳. جرات مندی یک انتخاب است ۴. موانع شناختی جرات مندی ۵. مهارت های کلامی و غیر کلامی جرات مندی ۶. مدل چهار مرحله ای جرات مندی (stop) ۷. آشنایی با سبک های رفتاری (پرخاشگرانه ، منفعلانه، جراتمندانه) ۸. آشنایی با رفتارهای کلامی و غیر کلامی سبک های رفتاری	انتظار می رود که پس از پایان این مبحث مهارت پذیر بتواند: ۱-مهارت جراتمندی را کسب کند ۲-مزایای جراتمند بودن را بشناسد ۳-حقوق و مسئولیت های خود را بپذیرد	مهارت جراتمندی	۳



تک درس مهارت‌های زندگی

۵	۵	۹. باورها ، افکار سبک های رفتاری			
		۱۰. اهمیت رفتار جراتمندانه			
		۱۱. انواع رفتار جراتمندانه			
		۱۲. چگونه جرات مندانه رفتار کنیم.			
		۱۳. پیامدهای منفی رفتار جراتمندانه			
		۱۴. جراتمندانه افزایشده			
		۱۵. استفاده از کمترین پاسخ موثر			
		شرح کار عملی:			
		۱. انجام تست ارزیابی رفتار جراتمندانه			
		۲. آموزش تکنیک سی دی خش دار			
		۳. موقعیت دوستانه به جای خود را به خنگی زدن			
		۴. تمرین رفتارهای جراتمندانه از طریق ایفای نقش			
		۵. نشان دادن رفتارهای جراتمندانه از طریق الگودهی			
۴	۲	۶. تمرین دلیل آوردن از طریق ایفای نقش			
		۷. انجام تکنیک بازسازی شناختی			
		۸. آموزش تکنیک خلع سلاح			
		۹. تمرین عملی مهارت نه گفتن از طریق ایفای نقش			
		۱۰. آموزش تکنیک عوض کردن موضوع صحبت			
		۱۱. آموزش تکنیک قاطعیت پیش رونده			
		۱۲. حقوق من			
		۱۳. صفحه خط خورده			
		مبحث نظری:			
		۱. تفاوت خشم/پرخاشگری/خصومت		مهارت کنترل خشم	۴
		۲. چه موقع خشم مشکل ساز می شود؟			
		۳. خشم به منزله یک رفتار عادت شده			
		۴. چرخه پرخاشگری			
		۵. نشانه های خشم			
		۶. ارزیابی خشم			
		۷. تحلیل افکار برانگیزنده ی خشم			
		انتظار می رود که پس از پایان این مبحث مهارت پذیر بتواند:			
		۱-خشم خود را ارزیابی و مدیریت کند			
		۲-پاسخ های مقابله ای با خشم را فرا بگیرد			
		۳-خشم خود را کنترل کند			



تک درس مهارت‌های زندگی

۵	۵	۴-مهارت خود آرام سازی را فرا بگیرد	۸. معایب و مزایا روش های مختلف برخورد باخشم
		۵-مهارت راه های تخلیه ی خشم را فرا بگیرد	۹. شش گام مسئولیت پذیری شخصی
		۶-مهارت مواجهه با رویدادهای خشم برانگیز زندگی را فرا بگیرد	۱۰. راهبردهای کنترل خشم
			۱۱. خودآموزی
			۱۲. تکنیک های بازسازی شناختی (شناسایی افکار اتوماتیک منفی)
			۱۳. چالش کلامی با افکار منفی
			۱۴. علائم هشدار دهنده بروز خشم
			۱۵. آشنایی با موقعیت های ایجاد کننده خشم
			۱۶. شیوه های ابراز خشم
			شرح کار عملی:
			۱. انجام تست ارزیابی خشم
			۲. انجام تست ارزیابی مقابله با هیجانات منفی
			۳. انجام تست خودبازنگری هیجانی
			۴. تکنیک شمردن اعداد
			۵. تکنیک تلقین جمله ها
			۶. تکنیک گفتن عبارت ..ایست ..
			۷. تمرین تکنیک خود آرام سازی
۵	۵		۸. تکنیک بحث گروهی
			۹. تمرین ترک موقعیت
			۱۰. تکنیک نوشتن
			۱۱. تمرین عملی مشت گره کرده
			۱۲. پیامد مثبت، پیامد منفی
			۱۳. ایجاد تغییر در محیط (ترک موقعیت)
			۱۴. مقابله با افکار منفی
			۱۵. آرام سازی
			۱۶. حل مشکل
			۱۷. ابراز خشم به شیوه ای سازگارانه
۵	۲	مهارت حل مسئله و تصمیم گیری	مبحث نظری:
			۱. تعریف مسئله
			۲. روش حل مسئله
			۳. گام های حل مسئله



تک درس مهارت‌های زندگی

	۴. مقابله های مسئله دار (موثر و غیر موثر)	۱-بر اساس مشکل،	
	۵. توصیف مشکل	اهداف را تعیین کند	
	۶. پیدا کردن راه حل	۲-روش بارش فکری	
	۷. بعد مسئله مدار (موثر - غیر موثر	درباره ی راه حل ها را بکار گیرد	
	۸. مقابله های هیجان مدار (سازگارانه- ناسازگارانه)	۳-با ارزشیابی نتایج مسئله را حل کند	
	۹. ویژگی های هدف (smart)(تعیین هدف)	۴-مهارت جمع آوری	
	۱۰. بارش فکر	اطلاعات، ارزیابی	
	۱۱. تعیین و تشخیص مسئله	پیامدها، ارزشیابی	
	۱۲. تشخیص راه حل های مربوطه	اطلاعات، را فرا بگیرد	
	۱۳. ارزیابی راه حل ها و انتخاب بهترین راه حل	۵-مهارت تجزیه و تحلیل برای بررسی خطرات احتمالی را فرا بگیرد	
	۱۴. اجرای راه حل و بازبینی	۶-مهارت انتخاب بهترین راه حل و تصمیم را فرا بگیرد	
	۱۵. مهارت های لازم برای تصمیم گیری موثر		
	۱۶. عوامل موثر در تصمیم گیری		
	۱۷. برنامه ریزی و ارزشیابی فرایند		
۵	شرح کار عملی:		
	۱. سنجش مقیاس حل مسئله		
	۲. تمرین تکنیک هزینه . منفعت		
	۳. ارائه راه حل های مختلف با تکنیک عملی روش بارش فکری		
	۴. حل مشکل و ارائه راه حل باتکنیک عملی بحث گروهی		
	۵. حل مسئله با تکنیک عملی سوال کردن		
	۶. معایب و مزایای راه حل ها از طریق فعالیت گروهی و انتخاب بهترین راه حل		
	۷. تکنیک غریالگری		
	۸. تست ارزیابی اولیه مهارت تصمیم گیری		
	۹. تمرین عملی تصمیم گیری از طریق ایفای نقش		
	۱۰. تمرین عملی تکنیک بحث گروهی در مراحل تصمیم گیری		
	۱۱. تهیه گزارش خانگی از تصمیمات مهمی که گرفته اند		
	۱۲. انجام تکنیک بارش فکری		



تک درس مهارت‌های زندگی

		۱۳. تکنیک سوال کردن			
		۱۴. تکنیک گروه کوچک			
		۱۵. تکنیک های تصمیم گیری گروهی			
		۱۶. برگه راهنمای حل مساله			
		۱۷. برگه ی ارزیابی راه حل ها			
	۲	مبحث نظری: ۱. تعریف نقد ۲. فرایندهای شکل دهنده تفکر نقد ۳. فعالانه فکر کردن ۴. حیطه ی سوالی (واقعیت موجود، تفسیر، تجزیه و تحلیل، ترکیب، ارزشیابی، کاربرد) ۵. مستقلانه اندیشیدن ۶. نگاه کردن به موقعیت از زوایای گوناگون	انتظار می رود که پس از پایان این مبحث مهارت پذیر بتواند:	مهارت تفکر نقد و خلاق	۶
	۵	شرح کار عملی: ۱. برگه فعالیت فعالانه فکر کردن ۲. برگه فعالیت حیطه های سوالی (واقعیت موجود، تفسیر، تجزیه و تحلیل، ترکیب، ارزشیابی، کاربرد) ۳. برگه فعالیت مستقلانه اندیشیدن ۴. برگه فعالیت نگاه کردن به موقعیت از زوایای گوناگون	۱- با فرایند شکل دهنده ی تفکر نقد آشنا شود. ۲- توانمند سازی با شیوه تفکر تفاد پیدا کند		
	۲	مبحث نظری: ۱. تعریف استرس ۲. تعریف عوامل استرس زا ۳. عوامل تاثیر گذار بر تجربه استرس ۴. مفهوم مقابله با استرس ۵. انواع مقابله (مسئله مدار/هیجان مدار/اجتنابی) ۶. اثرات استرس ۷. راهبرد های مقابله با استرس: متمرکز بر محرک /متمرکز بر پاسخ/ متمرکز بر ارزیابی ۸. روش های مقابله با استرس: رفتاری/هیجانی / شناختی / جسمی	انتظار می رود که پس از پایان این مبحث مهارت پذیر بتواند: ۱- راه های مقابله با استرس را فرا بگیرد ۲- ارزیابی های غیرمنطقی که باعث استرس می شوند را شناسایی کند ۳- تحریف های شناختی که باعث استرس میشوند را شناسایی کند	مهارت مدیریت استرس	۷



تک درس مهارت‌های زندگی

۵		۹. استرس و مقابله های سازگاران			
		۱۰. روشهای مقابله سازگاران			
		۱۱. مهارت‌های مقابله ای با استرس			
		شرح کار عملی:			
		۱. انجام تست ارزیابی استرس			
		۲. تکنیک مدیتیشن			
		۳. تکنیک تصور در حالت آرامش			
		۴. تکنیک ماساژ <i>Darrin zeer</i>			
		۵. تمرین عملی تکنیک بحث گروهی در قالب نشانه های استرس			
		۶. تمرین عملی تکنیک بحث گروهی در قالب راه های مقابله با استرس			
		۷. تمرین عملی انجام تکنیک های هیجانی			
		۸. تمرین فعالیت عملی انواع مقابله با استرس از طریق ایفای نقش			
		۹. تمرین عملی انواع مقابله های با استرس از طریق نمایش و بازی نقش			
		۱۰. استرس بر من اثر می گذارد			
		۱۱. فعالیت چه می کنم			
		۱۲. آرام سازی			
		۱۳. مدیریت زمان			
		۱۴. آموزش رفتار قاطعانه			
		۱۵. حل مسئله			
۸	۲	۱۶. آموزشهای مهارت‌های مقابله ای سازگاران	انتظار می رود که پس از پایان این بحث مهارت پذیر بتواند:	مهارت مدیریت زمان	
		۱۷. مقابله با افکار غیر منطقی			
		۱۸. تشویق خود			
		۱۹. مقابله با کمال گرایی			
		مبحث نظری:			
		۱. تعریف مدیریت زمان	۱- مولفه های مدیریت موثر زمان را بشناسد و به کار بندد		
		۲. چهار مولفه اصلی زمان: هدف گزینی/برنامه ریزی / الویت بندی / مقابله با اهمال کاری/			
		۳. شیوه های اجرای کردن اهداف			
		۴. شیوه انجام موثر کارهای تعیین شده : روش چیدن به کار/ روش لاک پشتی			



تک درس مهارت‌های زندگی

		۵. اهمیت مدیریت زمان	اولویت بندی را بکار ببندد		
		۶. تعیین هدف			
		۷. زمینه های تعیین هدف			
۵	-	شرح کار عملی :			
		۱. تمرین عملی تکنیک GTD			
		۲. تمرین عملی تکنیک POMODORO			
		۳. تمرین عملی تکنیک تمرکز فرانکلین کاوی			
		۴. تمرین عملی لیست هدف گذاری			
		۵. تمرین عملی برنامه ریزی / الویت بندی / و حذف جزئیات			
		۶. آموزش جدول زمان بندی			
		۷. آموزش تکنیک زمان بندی			
		۸. تمرین عملی ۴ روش ها لاک پشتی/و.....			
		۹. هدف من در زندگی			
		۱۰. چه احساسی دارم			
		۱۱. از کجا شروع کنم			
		۱۲. خیلی سخت است			
		۱۳. من چه کردم			
۱۴. سارقین زمان					
۲	-	مبحث نظری:			
		۱. تعارض چیست؟			
		۲. سبک های حل تعارض بر اساس اولویت هدف و رابطه			
		۳. شناخت روش های منفی حل تعارض			
		۴. مهارت های حل تعارض			
		۵. تمرین مذاکره			
۶. پنج مرحله مهم مذاکره					
۵	-	شرح کار عملی:			
		۱. تکنیک تایم اوت			
		۲. تکنیک ابراز وجود (به کار گیری پیام های من)			
		۳. تکنیک اجتناب از سرزنش (پیام های تو)			
		۴. تکنیک گوش کردن انعکاسی			

مهارت حل
تعارض

۹



تک درس مهارت‌های زندگی

		۵. تکنیک روش . برنده .. برنده ..			
		۶. تکنیک توقف / بازگشت			
		۷. پر کردن برگه ثبت تعارض			
		۸. نتیجه گیری از برگه ثبت تعارض			
		۹. شناسایی توانایی اساسی برای حل تعارض از طریق بحث گروهی			
۲		مبحث نظری:	انتظار می رود که پس از پایان این مبحث مهارت پذیر بتواند:	مهارت ارتباط بین فردی و ارتباط موثر	۱۰
		۱. ارتباط چیست؟			
		۲. ارتباط موثر چیست؟			
		۳. اصول ده گانه ارتباط سالم			
		۴. نشانه های ارتباط موثر و غیر موثر			
		۵. مراحل ارتباط			
		۶. نحوه بیان احساسات و افکار			
		۷. نحوه شناسایی احساسات خود			
		۸. رهنمودهایی برای ابراز احساسات			
		۹. مهارت گوش دادن			
		۱۰. ده گام برای گوش دادن فعال			
		۱۱. موانع ارتباط			
		۱۲. پیامدهای ارتباط غیر موثر			
		۱۳. نحوه برقراری ارتباط موثر			
		۱۴. تعریف ارتباط بین فردی			
		۱۵. رابطه دوستانه			
		۱۶. موانع ارتباط			
		۱۷. مهارت گوش دادن فعال (پرسش های باز، جملات خلاصه سازی، پرسش های و عبارات خنثی)			
		۱۸. پیام تو			
		۱۹. پیام من			
		۲۰. آدم ها مثل هم فکر نمی کنند.			
		۲۱. راهکارهای حل اختلاف			
		۲۲. مدیریت تعارض			
۵		شرح کار عملی:			
		۱. تمرین عملی عناصر اصلی مهارت ارتباط (کلامی / غیر کلامی) تن صدا / تماس چشمی / ژست ها / حالات بدنی			
		۲. تمرین عملی همدلی			



تک درس مهارت‌های زندگی

		۳. تمرین عملی گوش دادن فعال			
		۴. تمرین عملی ایفای نقش موانع ارتباط موثر: مسخره کردن / برچسب زدن / تهدید کردن			
		۵. برگه های فعالیت و چک لیست ها			
		۶. تمرین مهارت ارتباط از طریق تکنیک ایفای نقش			
		۷. تکنیک سوالات در فیدبک ایفای نقش			
		۸. تمرین عملی تو بگو من بشنوم			
		۹. من که هستم			
		۱۰. آیا ما باید شبیه هم باشیم			
		۱۱. رابطه دوستانه			
		۱۲. اعتماد			
		۱۳. موانع ارتباط			
		۱۴. گوش دادن فعالانه			
		۱۵. خلاصه سازی			
		۱۶. پرسش ها و عبارات خنثی			
		۱۷. ارتباط موثرتر			
		۱۸. نقش گوینده			
		۱۹. نقش شنونده			
		۲۰. فعالیت یک پاسخ بهتر			
		۲۱. پرسشنامه روابط دوستانه			
	۲	مبحث نظری:	انتظاری رودکه پس از پایان این مبحث مهارت پذیر بتواند: ۱-راهردهای مقابله با افسردگی را فرا بگیرد	مهارت تنظیم خلق منفی	۱۱
		۱. تفاوت افسردگی بالینی و غیربالینی			
		۲. عوامل زیربنایی افسردگی			
		۳. راهبردهای مقابله با افسردگی			
		۴. تفاوت افراد افسرده و غیر افسرده			



تک درس مهارت‌های زندگی

		۵. نشخوار فکری چیست؟	۲- پاسخ های مقابله ای موثر را فرا بگیرد		
		۶. کنترل تفکر منفی (نشخوار فکری)			
		۷. روش های تنظیم خلق منفی			
		۸. تقویت مهارت های اجتماعی			
		۹. شناسایی خطاهای شناختی			
		۱۰. چالش با افکار منفی			
		۱۱. پاسخ های مقابله ای موثر			
		۱۲. مهارت های مقابله با افسردگی			
		شرح کار عملی:			
		۱. انجام مقیاس تنظیم خلق منفی			
		۲. اجرای تکنیک خاطره بد			
		۳. پر کردن برگه شناسایی نشانه های افسردگی			
۵	-	۴. آموزش تکنیک مقابله با نشخوار فکری			
		۵. پر کردن جدول شناسایی افکار منفی و مهارت‌های مقابله			
		۶. انجام تست ارزیابی مقابله با هیجانات منفی			
		۷. انجام تست خودبازنگری هیجانی			
		۸. تکنیک تلقین جمله ها			
		۹. تکنیک گفتن عبارت .. ایست ..			
		۱۰. تمرین تکنیک خود آرام سازی			
		۱۱. تکنیک بحث گروهی			
		۱۲. تمرین ترک موقعیت			
		۱۳. تکنیک نوشتن			



تک درس مهارت‌های زندگی

ج: منبع / منابع درسی : (نام خانوادگی، نام مولف / مترجم. (سال انتشار)، عنوان کامل منبع، شهر محل انتشار: ناشر.}

- ۱- ال، کلینکه، کریس، (۱۳۸۳)، مهارت‌های زندگی، ترجمه شهرام محمدخانی، تهران: سپند هنر.
- ۲- ال، کلینکه، کریس، (۱۳۸۳)، کنار آمدن با چالش‌های زندگی، ترجمه دکتر محمد نریمانی مشهد: آستان قدس رضوی.
- ۳- امامی نائینی، نسرین، (۱۳۸۳)، مهارت‌های زندگی، تهران: سازمان بهزیستی.
- ۴- رئوفی، محمدحسین، (۱۳۷۷)، مدیریت رفتار کلاسی، مشهد: به نشر.
- ۵- جزوه مهارت‌های زندگی - وزارت کشور، ۱۳۸۳.
- ۶- کیزکن، (۱۳۷۶)، آگاهی برتر، ترجمه شهد ارژنگ، تهران: الیز.
- ۷- ماروسکا، دان، (۱۳۸۳)، چگونه تصمیم‌های بزرگ بگیریم، ترجمه سیدرضا افتخاری، مشهد: انتشارات بامشاد.
- ۸- محمدخانی، شهرام، (۱۳۸۳)، جزوه مهارت‌های ارتباطی و بین فردی، تهران.
- ۹- مهارت‌های زندگی ویژه کارشناسان بهداشت روان، (۱۳۸۳)، اداره سلامت روان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
- ۱۰- استوار، زهره هفت گام اساسی در برقراری ارتباط موثر، انتشارات معاونت دانشجویی و فرهنگی مرکز مشاوره

دانشجویی، وزارت علوم، تحقیقات و فناوری.

۱۱- وبسایت کمیسیون ملی یونسکو - ایران (www.irunesco.org)

12- Advanced Design Approach for Personalized Training Interactive Tools methodology.pdf20- <http://www.adaptit.org/files/ADAPT%methodology.pdf>

13- Carnevale. A.P, Schulz. E. " Return on investment: Accounting for training ". Training and development journal(1990).44. 7

14-<http://www.sosantern.seminars.com>

15-<http://www.Yahoo.com.science.psychology>



تک درس مهارت‌های زندگی

(د) استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب) تک درس: مهارت‌های زندگی

- ویژگی های مدرس:** (درجه علمی - سوابق تخصصی و تجربی) :
- حداقل مدرک تحصیلی در مقطع کارشناسی ارشد، رشته/رشته های تحصیلی (متجانس): کارشناسی ارشد روانشناسی یا راهنمایی و مشاوره
 - حداقل سابقه تخصصی در حوزه شغلی مورد نظر (با ذکر حوزه شغلی به سال): حداقل به مدت ۳ سال در حوزه های مختلف روانشناسی فعالیت داشته باشد
 - گواهی نامه ها و یا دوره های آموزشی مورد نیاز: مدرس حداقل به مدت ۶۰ ساعت دوره مهارت های زندگی (TOT) را در مراکز معتبر گذرانده باشد
 - حداقل سابقه تدریس مرتبط (به سال):
 - میزان تسلط به زبان انگلیسی: عالی ☐ خوب ☒
 - میزان تسلط به رایانه: عالی ☐ خوب ☒
 - سایر ویژگی ها با ذکر موارد:

۲- محیط آموزشی (کلاس، آزمایشگاه، کارگاه، تجهیزات و وسایل مورد نیاز):

الف) ☒ کلاس ۶۰ مترمربع، ☐ آزمایشگاه مترمربع، ☐ کارگاه مترمربع، و سایر موارد با ذکر نام و مساحت



- ب) کار در محیط:**
- ۱- ویدیو پروژکتور
 - ۲- پرده نمایش
 - ۳- رایانه
 - ۴- اینترنت
 - ۵- ...
 - ۶- ...
 - ۷- ...

۳- روش تدریس و ارائه درس: سخنرانی ☒ مباحثه ای ☐، تمرین و تکرار ☒، آزمایشگاهی ☐، کارگاهی ☒، پژوهشی ☐، فیلم و اسلاید ☒ و سایر با ذکر مورد:

۴- نحوه ارزشیابی درس: ارزیابی بر اساس: آزمون کتبی ☒ آزمون عملی ☐، آزمون شفاهی ☐، ارایه پروژه ☐ مطالعه موردی، سایر روشها با ذکر مورد:

ضمائم



دانشگاه جامع علمی، کاربردی

واحد استانی کرمان

مشخصات تهیه کننده برنامه

الف: مرکز / موسسه تهیه کننده برنامه:

نام مرکز / موسسه تهیه کننده برنامه	نشانی، تلفن، پست الکترونیکی
مرکز آموزش علمی کاربردی شهربابک	نشانی: شهربابک، ابتدای بزرگراه خلیج فارس، خیابان قائم، میدان قائم، خیابان دانشگاه تلفن: ۰۳۴۳۴۱۳۳۰۲۰ آدرس پست الکترونیکی: info@shbuast.ac.ir



ب: اعضای گروه تدوین کننده برنامه:

نام و نام خانوادگی اعضای گروه تدوین کننده	مدرک تحصیلی	تلفن	پست الکترونیکی
هانیه شجاع الدینی شهربابک	کارشناسی ارشد روانشناسی	۰۹۱۳۳۹۲۱۷۹۸	elshojaei@yahoo.com
زهرا کریمیان آبدر	مهندسی منابع طبیعی	۰۹۱۳۹۹۳۶۸۰۲	Karimian۴۸۰۲@gmail.com