

عنوان سند:

برنامه درسی کارگاه مهارت‌های زندگی فردی

سطح پایه

شماره سند:

*RT\_PR\_08*


وضعیت بازنگری و چاپ سند:

تاریخ بازنگری	تهیه کننده	تأیید کننده	تأیید کننده نماینده مدیریت	تصویب کننده
	سمیه مهدی کارشناس آموزش	مدیر فناوری و کارآفرینی		عباس طائب رئیس باشگاه

مهر مستندات:

دارنده سند:

معاونت پژوهش و فناوری -  
آموزش

شماره سند: RT_PR_08 شماره بازنگری: ۱ صفحه: ۱ از ۷	عنوان سند: برنامه درسی کارگاه مهارت‌های زندگی فردی سطح پایه	
---------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------

## ۱- هدف و دامنه کاربرد:

### ۱-۱ مقدمه

داشتن یک زندگی منطقی، سالم، هدفمند و انعطاف‌پذیر برای مواجهه با مشکلات و فراز و نشیب‌های آن، خواسته‌ی هر انسان خردمندی است، اما چرا دستیابی به این هدف ارزشمند دست‌کم برای بسیاری از ما میسر نیست، سوالی است که با طرح موضوعی عمیق به نام "مهارت‌های زندگی" امکان پاسخ‌گویی می‌یابد.


با وجود تغییرات عمیقی که در شیوه‌ی زندگی جوامع امروزی رخ داده است، متأسفانه هنوز بسیاری از افراد در مواجهه با ناملازمات و مشکلات زندگی از روش‌های ناکارآمد و سنتی گذشته تربیتی خود استفاده می‌کنند. در این راستا آشنایی با مهارت‌های زندگی امری ضروری به شمار می‌آید.

سازمان جهانی بهداشت مهارت‌های زندگی را چنین تعریف نموده است:

"توانایی انجام رفتار سازگارانه و مثبت به گونه‌ای که فرد بتواند با چالش‌ها و ضروریات زندگی روزمره خود کنار آید." (WHO 1994)

بطور کلی مهارت‌های زندگی عبارتند از توانایی‌هایی که منجر به ارتقاء بهداشت روانی افراد جامعه، غنای روابط انسانی، افزایش سلامت و رفتارهای سلامتی در سطح جامعه می‌گردند. مهارت‌های زندگی هم به صورت یک راهکار ارتقای سلامت روانی و هم به صورت ابزاری در پیشگیری از آسیب‌های روانی-اجتماعی مبتلا به جامعه نظیر اعتیاد، خشونت‌های خانگی و اجتماعی، آزار کودکان، خودکشی، ایدز و موارد مشابه قابل استفاده است. به عبارتی، مهارت‌های زندگی ابزاری قوی در دست متولیان سلامت روانی جامعه در جهت توانمندسازی جوانان در ابعاد روانی-اجتماعی به شمار می‌رود. این مهارت‌ها به افراد کمک می‌کنند تا مثبت عمل نمایند، هم خودشان و هم جامعه را از آسیب‌های روانی-اجتماعی حفظ نمایند و سطح بهداشت روانی خویش و جامعه را ارتقاء بخشند.

از اینرو، باشگاه پژوهشگران جوان اقدام به برگزاری کارگاه‌های آموزشی آشنایی با مهارت‌های زندگی فردی در سطح پایه نموده است. امید است با برگزاری چنین کارگاه‌هایی و ارتقاء مهارت‌های زندگی فردی اعضا، گامی مؤثر در جهت ارتقاء و بهبود سطح سلامت روانی جامعه برداریم.

شماره سند: RT_PR_08 شماره بازنگری: ۱ صفحه: ۲ از ۷	عنوان سند: برنامه درسی کارگاه مهارت‌های زندگی فردی سطح پایه	
---------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------

## ۲-۱ هدف کلی

- آشنایی شرکت کنندگان با مهارت‌های زندگی فردی.

### اهداف ویژه

از شرکت کنندگان انتظار می رود در پایان کارگاه:

- با توانایی همدلی با دیگران آشنا شوند
- در برقراری ارتباط با دیگران توانمند شوند.
- با عوامل مؤثر در ارتباط موفق آشنا شوند.
- با ویژگی های خود آشنا شوند.

## ۳-۱ شرایط شرکت کنندگان

- عضویت در باشگاه پژوهشگران جوان
- شاغل به تحصیل یا دانش آموخته مقطع کارشناسی

## ۴-۱ معیارهای ارزشیابی


ارزشیابی از فعالیتهای کارگاه در دو محور زیر انجام خواهد شد:

### • ارزشیابی شرکت کنندگان

ارزشیابی از عملکرد شرکت کنندگان در محورهای ذیل صورت می گیرد:

۱. حضور منظم در جلسات کارگاه
۲. شرکت در کارگروه ها و بحث گروهی و ایفای نقش در مهارت های تدریس شده.
۳. شرکت در آزمون پایان کارگاه.

**نکته:** به شرکت کنندگان بعد از پایان کارگاه در صورت احراز شرایط گواهی پایان دوره اعطاء می شود.

شماره سند: RT_PR_08 شماره بازنگری: ۱ صفحه: ۳ از ۷	عنوان سند: برنامه درسی کارگاه مهارت‌های زندگی فردی سطح پایه	
---------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------

## • ارزشیابی از کارگاه

ارزشیابی کیفیت و نحوه برگزاری کارگاه و همچنین نحوه تدریس مدرسین و اساتید از طریق فرم‌های نظرسنجی مخصوص کارگاه که توسط شرکت کنندگان کارگاه تکمیل می‌شود، صورت می‌گیرد.

### ۱-۵ مدت کارگاه

مدت زمان کارگاه ۸ ساعت در نظر گرفته شده است.

### ۱-۶ شیوه تدریس

- تدریس به صورت سخنرانی و مشارکتی
- استفاده از تکنیک ایفای نقش
- ارائه مطالب با استفاده از نرم افزار Power Point
- تشکیل کارگروه‌ها برای انجام فعالیت گروهی و انفرادی


## ۲- تعاریف و اختصارات

اصطلاحات مورد استفاده، در طی دوره آموزشی تعریف می‌گردند.

## ۳- مراجع و ماخذ

### ۳-۱ منابع فارسی

- دوبر، دیانا، ترجمه علی اسماعیلی، بهمن ابراهیمی، سید محمد رضا حسینی، ۱۳۸۷، مهارت‌های زندگی: روابط بین فردی، تهران: شلاک.
- محمدخانی، شهرام، ۱۳۸۵، آموزش مهارت‌های زندگی: مهارت خودآگاهی و همدلی (ویژه دانشجویان)، تهران: دانژه.
- فتی، لادن و موتابی، فرشته، ۱۳۸۵، آموزش مهارت‌های زندگی: مهارت برقراری ارتباط مؤثر (ویژه دانشجویان)، تهران: دانژه.

شماره سند: RT_PR_08 شماره بازنگری: ۱ صفحه: ۴ از ۷	عنوان سند: برنامه درسی کارگاه مهارت‌های زندگی فردی سطح پایه	
---------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------

- فتحی واجارگاه، کوروش و اسفندیاری، توران، ۱۳۸۳، آموزش مهارت‌های زندگی، مهارت‌های فردی و اجتماعی، تهران: فاخر.


## ۴- محتوی دوره

### بخش اول:

- تعریف مهارت‌های زندگی
- اهمیت مهارت‌های زندگی
- سطوح مهارت‌های زندگی
- سطح اول : مهارت‌های پایه ای و اساسی روان شناختی و اجتماعی
- سطح دوم : مهارت های شرایط خاص
- سطح سوم : مهارت های زندگی کاربردی

### بخش دوم:

- آگاهی از خود
  - مفهوم خود
  - تصویر خود و ابعاد آن
    - خود فیزیکی
    - خود روانشناختی
    - خود اجتماعی
  - جنبه های تصویر خود
    - هویت
    - تصویر بدنی
    - نقش ها
    - عزت نفس
      - عزت نفس جسمانی
      - عزت نفس خانوادگی

شماره سند: RT_PR_08 شماره بازنگری: ۱ صفحه: ۵ از ۷	عنوان سند: برنامه درسی کارگاه مهارت‌های زندگی فردی سطح پایه	
---------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------

○ عزت نفس آموزشی

○ عزت نفس کلی

● انواع خود از دیدگاه کارن هورنای

▪ خود اصلی و واقعی

▪ خود ایده آل

▪ خود فعلی

● علل پیدایش مفهوم خود

▪ واکنش دیگران

▪ واکنش والدین

▪ رشد و تکامل پنداشت خود

● مراحل شکل‌گیری خود

▪ خود ابتدایی (تولد تا دو سالگی)

▪ مرحله دوم خود بیرونی (دو تا سیزده سالگی)

▪ مرحله سوم: خود درونی (سیزده سالگی به بعد)

● من کیستم؟

▪ موانع شناخت شخصیت خود و راه‌های مقابله با آن

▪ شناخت توانایی‌ها

▪ شناخت علایق و تمایلات

▪ شناخت اهداف

▪ شناخت نقایص و معایب رفتاری، احساسی و عاطفی

▪ رهایی از تعلقات، باورهای غلط و پیچیدگی‌های ذهنی


▪ گفتگو با خدا

▪ پناه بردن به دامن طبیعت

▪ مثبت‌اندیشی

▪ بیان خود، بیان انگیزه

بخش سوم:

شماره سند: RT_PR_08 شماره بازنگری: ۱ صفحه: ۶ از ۷	عنوان سند: برنامه درسی کارگاه مهارت‌های زندگی فردی سطح پایه	
---------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------

- توانایی همدلی با دیگران

- گوش دادن
- صریح و صادق بودن
- تقاضای کمک و راهنمایی از دیگران
- همدلی و همدردی
- حفظ آرامش و احترام به طرف مقابل

- توانایی برقراری روابط بین فردی

- انواع ارتباط
- عوامل تأثیرگذار در روابط بین فردی
  - گوش دادن فعال
  - اهمیت دادن
  - سؤال کردن
  - احترام گذاشتن
  - ابراز وجود
  - مهارت نه گفتن

• کارکردهای روابط بین فردی

• تقویت روابط بین فردی

- توانایی رابطه مؤثر

- موانع برقراری ارتباط مؤثر
- ویژگی‌های ارتباط مؤثر
- تکنیک‌های برقراری ارتباط مؤثر

- جمع بندی

**۵- مستندات و پیوست‌ها:**

ندارد