

عنوان سند:

برنامه درسی کارگاه مهارت‌های زندگی فردی

سطح میانی

شماره سند:

RT_PR_17

ویرایش : ۱


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_17 شماره بازنگری: ۱ صفحه: ۱ از ۸	عنوان سند: برنامه درسی کارگاه مهارت‌های زندگی فردی سطح میانی	
---------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------

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، خواسته 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.

پژوهش‌های متعدد نشان داده‌اند که مهارت‌های ده‌گانه زندگی شاخص‌های اساسی توانمندی‌ها و ضعف‌های هر انسانی به شمار می‌روند. این مهارت‌ها فرد را قادر می‌سازد که فرصت‌های زندگی‌اش را مغتنم‌شمرده برای مقابله با خطرات احتمالی آماده باشد، به خانواده و جامعه‌اش بیاندیشد، نگران مشکلاتی که در اطرافش وجود دارد، باشد و به چاره‌اندیشی بپردازد. مهارت‌های زندگی فرد و جامعه را در راه رسیدن به زندگی سالم کمک نمایند.

از اینرو، در دنیای امروز آشنایی با مهارت‌های زندگی امری ضروری به شمار می‌رود. در همین راستا، باشگاه پژوهشگران جوان اقدام به برگزاری کارگاه‌های آموزشی آشنایی با مهارت‌های زندگی فردی در سطح میانی نموده است. امید است با برگزاری چنین کارگاه‌هایی و با ارتقاء سطح دانش، بینش و نگرش اعضای باشگاه، گامی مؤثر در جهت بهبود سطح بهداشت روانی جامعه و ارتقاء مهارت‌های زندگی اعضای باشگاه برداریم.


۱-۲ هدف کلی

- آشنایی شرکت‌کنندگان با مهارت‌های زندگی فردی.

اهداف ویژه

از شرکت‌کنندگان انتظار می‌رود در پایان کارگاه:

- با مهارت تصمیم‌گیری آشنا شوند.
- با توانایی حل مسأله آشنا شوند.
- با توانایی تفکر خلاق آشنا شوند.

شماره سند: RT_PR_17 شماره بازنگری: ۱ صفحه: ۲ از ۸	عنوان سند: برنامه درسی کارگاه مهارت‌های زندگی فردی سطح میانی	
---------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------

- با توانایی تفکر نقادانه آشنا شوند.

۳-۱ شرایط شرکت کنندگان

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

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 می‌گیرد:

۱. حضور منظم در جلسات کارگاه
۲. شرکت در کارگروه‌ها و بحث گروهی و ایفای نقش در مهارت‌های تدریس شده.
۳. شرکت در آزمون پایان کارگاه.


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

• 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.

۵-۱ مدت کارگاه

مدت زمان کارگاه ۱۶ ساعت در نظر گرفته شده است.

شماره سند: RT_PR_17 شماره بازنگری: ۱ صفحه: ۳ از ۸	عنوان سند: برنامه درسی کارگاه مهارت‌های زندگی فردی سطح میانی	
---------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------

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 کارگروه ها برای انجام فعالیت گروهی و انفرادی

۲- تعاریف و اختصارات

اصطلاحات مورد استفاده، در طی دوره آموزشی تعریف می گردند.

۳- مراجع و ماخذ

۳-۱ منابع فارسی

- اسکات، سینتیا و تی جف، دنیس، ترجمه نیکتاز ریاضتی، ۱۳۸۶، مدیریت تغییر فردی: چگونه مهارت‌های خود را در جهت تغییرات فردی افزایش دهیم، تهران: نسل نو اندیش.
- فتی، لادن و موتابی، فرشته، ۱۳۸۵، آموزش مهارت‌های زندگی: مهارت تفکر نقاد (ویژه دانشجویان)، تهران: دانژه.
- فتحی واجارگاه، کوروش و اسفندیاری، توران، ۱۳۸۳، آموزش مهارت‌های زندگی: مهارت‌های فردی و اجتماعی، تهران: فاخر.

۴- محتوی دوره

بخش اول:

- توانایی تصمیم گیری
 - اهمیت قدرت تصمیم گیری
 - عوامل مؤثر در قدرت تصمیم گیری
 - نوع مشکل
 - دانش و اطلاعات درباره مشکل یا موقعیت



عنوان سند:

برنامه درسی کارگاه مهارت‌های زندگی فردی سطح

میانی

شماره سند: RT_PR_17

شماره بازنگری: ۱


صفحه: ۴ از ۸

- استقلال فکر
- ریسک پذیری
- درک درست موقعیت و مشکل
- ارزشها و باورها
- شیوه تصمیم گیری
- آمادگی برای مشورت با دیگران
- انعطاف پذیری
- اعتماد به نفس و قدرت تصمیم گیری
- افسردگی و قدرت تصمیم گیری
- اضطراب و قدرت تصمیم گیری
- آمادگی برای پذیرش مسئولیت تصمیم های اتخاذ شده
- آشنایی با روال منطقی تصمیم گیری
 - تصمیم گیری فعال بر مبنای ارزیابی دقیق موقعیت ها
 - تعیین اهداف واقع بینانه
 - برنامه ریزی و پذیرش مسئولیت اعمال خود
 - آمادگی برای تغییر دادن تصمیم ها برای انطباق با موقعیت های جدید
 - علائم نداشتن توانایی در تصمیم گیری
- روش های تصمیم گیری
 - تصمیم گیری احساسی
 - تصمیم گیری آنی
 - واگذاری تصمیم گیری به دیگران
 - پشت گوش انداختن
 - تصمیم گیری منطقی

بخش دوم:

- توانایی حل مسأله

• تعریف مهارت حل مسأله

شماره سند: RT_PR_17 شماره بازنگری: ۱ صفحه: ۵ از ۸	عنوان سند: برنامه درسی کارگاه مهارت‌های زندگی فردی سطح میانی	
---------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------

• گام های حل مسأله

- شناسایی یا طرح مسئله
- رویکرد صحیح نسبت به مسأله
- جمع‌آوری اطلاعات
- تعریف دقیق مسأله
- پیدا کردن راه حل های متعدد و فراوان
- ارزیابی و انتخاب راه حل ها
- اجرای راه حل ها
- بازگشت به عقب

• موانع شناختی حل مسأله مؤثر

- تفسیر وجود مشکل به عنوان نشانه ضعف درونی، بی کفایتی و بی استعدادی خود
- سرزنش خود
- اجتناب از مشکلات به جای حل آن
- رفتار تکانشی
- ناامیدی و درماندگی
- ناتوانی در پیش بینی رفتارها و پیامدهای آن


بخش سوم:

- توانایی تفکر خلاق


- مفهوم تفکر خلاق
- کاربرد تفکر خلاق
- مقایسه تفکر خلاق با دیگر روش های تفکر

- توانایی تفکر نقادانه

- اجزای تفکر نقادانه
- ادراک تاثیرات اجتماعی و فرهنگی بر ارزشها،
- نگرشها و رفتار

شماره سند: RT_PR_17 شماره بازنگری: ۱ صفحه: ۶ از ۸	عنوان سند: برنامه درسی کارگاه مهارت‌های زندگی فردی سطح میانی	
---------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------

- آگاهی از نابرابری، پیشداوریها و بی عدالتی ها
- واقف شدن به این مسئله که دیگران همیشه درست نمی گویند
- آگاهی از نقش یک شهروند مسئول
- اصول تفکر نقادانه
 - نقد کردن یعنی بررسی و تجزیه و تحلیل کردن
 - جمع آوری اطلاعاتو اتخاذ تصمیم با توجه به مستندات ثابت شده علمی و تجربیات مورد اطمینان خود یا دیگران و نتیجه گیری
 - کشف واقعیات به جای بدبینی و اعتماد نداشتن به دیگران
 - ریسک پذیری
 - پرسشگری
 - تشخیص پیشنهادهای سالم از پیشنهادهای ناسالم
 - جمع آوری، دسته بندی و تجزیه و تحلیل اطلاعات لازم برای تصمیم گیری درست
 - درک واقعیت ها و رهایی از حدس و گمان
- راهکارهای تقویت تفکر نقادانه
 - تفکر قبل از اقدام
 - در نظر گرفتن جوانب مختلف
 - تمرکز و دقت روی ابعاد مختلف موضوع
 - پرسشگری در مورد موارد مبهم و متناقض
 - در نظر گرفتن افکار، عقاید، فرضیه‌ها و احتمالات دیگر
 - گردآوری اطلاعات
 - کشف و جستجوی راه حل‌های مختلف
 - اریابی و تجزیه و تحلیل مسائل
 - کسب اطلاعات برای تجزیه و تحلیل درست
 - رفتار هوشمندانه، نه متعصبانه
 - عاقبت اندیشی

<p>شماره سند: RT_PR_17 شماره بازنگری: ۱ صفحه: ۷ از ۸</p>	<p>عنوان سند: برنامه درسی کارگاه مهارت‌های زندگی فردی سطح میانی</p>	
------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------

- جمع بندی

۵- مستندات و پیوست‌ها:

ندارد