

عنوان سند:

برنامه درسی کارگاه مهارت‌های زندگی فردی

سطح عالی

شماره سند:

RT_PR_25


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_25 شماره بازنگری: ۱ صفحه: ۱ از ۷	عنوان سند: برنامه درسی کارگاه مهارت‌های زندگی فردی سطح عالی	
---	---	---

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.

نیازهای زندگی امروز، تغییرات سریع اجتماعی فرهنگی، تغییر ساختار خانواده، شبکه گسترده و پیچیده ارتباطات انسانی و تنوع، گستردگی و هجوم منابع اطلاعاتی انسان‌ها را با چالش‌ها، استرس‌ها و فشارهای متعددی روبرو نموده است که مقابله مؤثر با آنها نیازمند توانمندی‌های روانی-اجتماعی می‌باشد. فقدان مهارت‌ها و توانایی‌های عاطفی، روانی و اجتماعی افراد را در مواجهه با مسائل و مشکلات آسیب‌پذیر نموده و آنها را در معرض انواع اختلالات روانی، اجتماعی و رفتاری قرار می‌دهد. از اینرو، در دنیای امروز آشنایی با مهارت‌های زندگی امری ضروری به شمار می‌رود.


در همین راستا، به منظور افزایش سلامت روانی و جسمانی، تقویت اعتماد به خویش و احترام به خود، تجهیز اشخاص به ابزار و روش‌های مقابله با فشارهای محیطی و روانی، کمک به تقویت و توسعه ارتباطات دوستانه، مفید و سالم، ارتقاء سطح رفتارهای سالم و مفید اجتماعی و همچنین پیشگیری از مشکلات روانی، رفتاری و اجتماعی، باشگاه پژوهشگران جوان اقدام به برگزاری کارگاه‌های آموزشی آشنایی با مهارت‌های زندگی نموده است. امید است با برگزاری چنین کارگاه‌هایی و ارتقاء سطح دانش، بینش و نگرش اعضای باشگاه، گامی مؤثر در جهت ارتقاء توانمندی و بهبود مهارت‌های زندگی اعضای باشگاه برداریم.

۱-۲ هدف کلی

- آشنایی شرکت‌کنندگان با مهارت‌های زندگی فردی.

اهداف ویژه

از شرکت‌کنندگان انتظار می‌رود در پایان کارگاه:

شماره سند: RT_PR_25 شماره بازنگری: ۱ صفحه: ۲ از ۷	عنوان سند: برنامه درسی کارگاه مهارت‌های زندگی فردی سطح عالی	
---	---	---

- در مقابله با استرس توانمند شوند.
- با هیجانها مقابله نمایند.

۳-۱ شرایط شرکت کنندگان

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

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 ۲۴ ساعت در نظر گرفته شده است.

شماره سند: RT_PR_25 شماره بازنگری: ۱ صفحه: ۳ از ۷	عنوان سند: برنامه درسی کارگاه مهارت‌های زندگی فردی سطح عالی	
---	---	---

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

- فرهادی ثابت، عباس، ۱۳۸۶، *مهارت‌های زندگی: مهارت‌های مقابله با استرس*، تهران: چاپار فرزندگان.
- جانسون، دیوید، ترجمه صغری ابراهیمی قوام و محمد علی نائلی، ۱۳۸۶، *مهارت‌های زندگی: استرس، خشم و مدیریت احساسات*، تهران: عابد.
- فتی، لادن و موتابی، فرشته، ۱۳۸۵، *آموزش مهارت‌های زندگی: مهارت مدیریت خشم (ویژه دانشجویان)*، تهران: دانژه.
- فتی، لادن و کاظم زاده عطوفی، مهرداد، ۱۳۸۵، *آموزش مهارت‌های زندگی: مهارت حل مسأله (ویژه دانشجویان)*، تهران: دانژه.
- فتحی واجارگاه، کوروش و اسفندیاری، توران، ۱۳۸۳، *آموزش مهارت‌های زندگی: مهارت‌های فردی و اجتماعی*، تهران: فاخر.
- فتحی واجارگاه، کوروش و اسفندیاری، توران، ۱۳۸۳، *آموزش مهارت‌های زندگی: مهارت‌های شهروندی*، تهران: فاخر.

۴- محتوی دوره

بخش اول:

شماره سند: RT_PR_25 شماره بازنگری: ۱ صفحه: ۴ از ۷	عنوان سند: برنامه درسی کارگاه مهارت‌های زندگی فردی سطح عالی	
---	---	---

- استرس چیست؟

- توانایی مقابله با استرس

• عوامل ایجاد استرس

- علل فردی
- علل گروهی
- علل سازمانی
- علل فراسازمانی

• نشانه های استرس


- بی حوصلگی شدید
- حساسیت شدید نسبت به انتقاد
- بروز اختلال در خواب
- علائم تنش نظیر جویدن ناخن
- افزایش مصرف سیگار و الکل
- سوء هاضمه
- نداشتن تمرکز و...

• هزینه های استرس

- آثار بدنی
- آثار احساسی
- آثار خانوادگی
- آثار اجتماعی
- آثار اقتصادی (شرکتها)

• تجزیه و تحلیل دلایل ایجاد استرس

- تغییر در جوامع
- مشاغل تنش زا
- وضعیت محل کار
- زندگی روزمره

شماره سند: RT_PR_25 شماره بازنگری: ۱ صفحه: ۵ از ۷	عنوان سند: برنامه درسی کارگاه مهارت‌های زندگی فردی سطح عالی	
---	---	---

- کنترل استرس

- مهارت‌های آگاهی
- مهارت‌های پذیرش
- مهارت‌های برخورد
- مهارت‌های عمل

- راهکارهای مقابله با استرس

- نفس کشیدن
- استراحت کوتاه
- انعطاف پذیری
- بحث و گفتگو درباره مشکل
- باور احساسات خود
- پذیرش مسئولیت احساسات خود

بخش دوم:

- توانایی مقابله با هیجانها

- هیجان چیست؟

- انواع هیجان بر حسب سن


- هیجان های اولیه
- هیجان های ثانویه

- چهار نوع هیجان اصلی

- ترس
- غم
- شادی
- خشم

- احساسات

- احساسات خوشایند
- احساسات ناخوشایند

شماره سند: RT_PR_25 شماره بازنگری: ۱ صفحه: ۶ از ۷	عنوان سند: برنامه درسی کارگاه مهارت‌های زندگی فردی سطح عالی	
---	---	---

- راهبردهای کنترل احساسات ناخوشایند
 - راهبردهای شناختی
 - آگاهی از احساسات خود
 - آگاهی از افکار خود
 - آگاهی از چگونگی پردازش رویدادها
 - آگاهی یافتن از خواسته‌ها و انتظارات خود
 - راهبردهای رفتاری
 - شیوه‌های بلند مدت
 - شیوه‌های کوتاه مدت
- هوش هیجانی چیست؟
- حیطه هوش هیجانی
 - شناخت عواطف شخصی
 - به کارگیری درست هیجانها
 - رهبری هیجانها
 - شناخت عواطف دیگران
 - حفظ ارتباطات

- جمع بندی

۵- مستندات و پیوست‌ها:

ندارد