فرم طرح دوره (Course Plan)

نام درس : مدیریت استرس و مهارتهای ارتباطی **تعداد واحد:** ۲ واحد	**رشته تحصیلی:** فوریت های پزشکی	**مقطع تحصیلی دانشجویان:** کارشناسی پیوسته	**محل برگزاری:** ساختمان پردیس	**مدرس:** دکتر قدرتی	**نیمسال تحصیلی:** اول ۱۴۰۴
نام دانشکده: پرستاری و مامایی	**گروه آموزشی:** فوریت های پزشکی	**روز و ساعت برگزاری:** یکشنبه ۱۲ تا ۱۴	**تلفن و روزهای تماس:** ۵۲۲۲۶۰۱۱	**آدرس دفتر:** دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه	**آدرس ایمیل:** Ghodratita171@yahoo.com

هدف کلی درس:

آشنایی و توانمندسازی دانشجویان پیرا پزشکی در مهارتهای ارتباطی موثر، استرس و مدیریت بهینه آن، شخصیت و صفات شخصیت سالم و نقش آن در مدیریت، شیوههای تنظیم هیجان موثر و سبکهای مقابلهای کارآمد

اهداف اختصاصی درس:

۱- تعریف روانشناسی و مکاتب روانشناسی

۲- عوامل موثر بر رفتار

۳-مهارت های ارتباطی

۴-هوش،یادگیری و نظریه های آن، انواع یادگیری

۵-انگیزش و هیجان (نیازها و انگیزه ها)

۶-حافظه، یادآوری و فراموشی، انواع حافظه

۷-زبان و تفکر، شناخت

۸-شخصیت، نظریه های مربوطه، اختلالات شخصیتی

۹-مکانیسم های دفاعی و اضطراب و روشهای مقابله

۱۰-پروژه فردی یا گروهی: انجام یکی از آزمونهای روانشناختی یا عناوین دیگر با تشخیص استاد

***منابع اصلی درس:**

۱.مجموعه آموزشی مهارتهای زندگی، تالیف جزایری و رحیمی، انتشارات دانژه(آخرین ویرایش)

۲.آموزش مهارتهای زندگی: راهنمای مدرس، تالیف فتی، موتابی، محمدخانی و کاظمزاده عطوفی. انتشارات میانکوشک (آخرین ویرایش)

۳. آموزش مهارتهای زندگی: راهنمای دانشجو، تالیف فتی، موتابی، محمدخانی و کاظمزاده عطوفی. انتشارات میانکوشک (آخرین ویرایش)

۴. پیامها (مهارتهای ارتباطی)، تالیف مککی، دیویس و فنینگ، ترجمه رحیمی، انتشارات ارجمند (آخرین ویرایش)

منابع فرعی درس:

۱. مهارتهای زندگی، تالیف کلینه، ترجمه محمدخانی، انتشارات اسپند هنر (آخرین ویرایش)

۲. روانشناسی روابط انسانی، تالیف رابرت بولتون، ترجمه سهرابی، انتشارات رشد (آخرین ویرایش)

۳. کمکهای اولیه عاطفی، تالیف گای وینچ، ترجمه شهنواز، انتشارات ارجمند(آخرین ویرایش)

روش تدریس:

نمایش فایل پاور پوئنت و کلیپ، اسلایدهای تهیه شده در نرم افزار

مسوولیت های فراگیران:

حضور منظم در کلاس،شرکت در بحث های گروهی کلاسی،مطالعه مباحث جلسات قبل

***نحوه ارزشیابی دانشجو و بارم مربوط به هر ارزشیابی:**

الف) در طول دوره (کوئیز، تکالیف،امتحان میان ترم...): **بارم: ۵نمره**

ب) پایان دوره: **بارم: ۱۵نمره**

***سیاست مسوول دوره در مورد برخورد با غیبت و تاخیر دانشجو در کلاس درس:**

جویا شدن علت غیبت یا تاخیردانشجو، سعی در رفع و پیگیری مشکل دانشجو، باگو کردن قوانین آموزشی در خصوص غیبت بیش از حد مجاز

جدول زمان بندی ارائه برنامه درس مدیریت استرس و مهارتهای ارتباطی			
ردیف	ساعت	عنوان	مدرس	آمادگی لازم دانشجویان قبل از شروع کلاس
۱	۱۲ تا ۱۴	آشنایی با استرس های روانشناختی	دکتر قدرتی	حضور منظم در کلاس،شرکت در بحث های گروهی کلاسی،مطالعه مباحث جلسات قبل
۲	۱۲ تا ۱۴	سبکهای سالم و ناسالم کنار آمدن با استرس و راهبردهای مدیریت استرس	دکتر قدرتی	حضور منظم در کلاس،شرکت در بحث های گروهی کلاسی،مطالعه مباحث جلسات قبل
۳	۱۲ تا ۱۴	آشنایی روند شکل گیری شخصیت، نظریه های روانشناختی مربوط به شکل گیری شخصیت	دکتر قدرتی	حضور منظم در کلاس،شرکت در بحث های گروهی کلاسی،مطالعه مباحث جلسات قبل
۴	۱۲ تا ۱۴	تأثیر شخصیت در روابط انسان و آزمون های روانی پرکاربرد برای سنجش شخصیت	دکتر قدرتی	حضور منظم در کلاس،شرکت در بحث های گروهی کلاسی،مطالعه مباحث جلسات قبل
۵	۱۲ تا ۱۴	آشنایی با مهارتهای ارتباطی موثر، روند برقراری و ارتباط موثر	دکتر قدرتی	حضور منظم در کلاس،شرکت در بحث های گروهی کلاسی،مطالعه مباحث جلسات قبل
۶	۱۲ تا ۱۴	موانع ارتباط موثر و گام های برقراری ارتباط	دکتر قدرتی	حضور منظم در کلاس،شرکت در بحث های گروهی کلاسی،مطالعه مباحث جلسات قبل
۷	۱۲ تا ۱۴	آشنایی با مهارت خودآگاهی، اهمیت و ضرورت آن و نقش آن در کاهش استرس	دکتر قدرتی	حضور منظم در کلاس،شرکت در بحث های گروهی کلاسی،مطالعه مباحث جلسات قبل

۸	۱۲ تا ۱۴	آشنایی با مهارت تنظیم هیجان و تاب آوری	دکتر قدرتی	حضور منظم در کلاس،شرکت در بحث های گروهی کلاسی،مطالعه مباحث جلسات قبل
۹	۱۲ تا ۱۴	چگونگی استفاده از مهارتهای تاب آوری و راهبردهای مقابله سالم	دکتر قدرتی	حضور منظم در کلاس،شرکت در بحث های گروهی کلاسی،مطالعه مباحث جلسات قبل
۱۰	۱۲ تا ۱۴	آشنایی با مهارتهای حل مسأله و تصمیم گیری	دکتر قدرتی	حضور منظم در کلاس،شرکت در بحث های گروهی کلاسی،مطالعه مباحث جلسات قبل
۱۱	۱۲ تا ۱۴	رفتار قاطعانه (جرأت آموزی) جهت ارتباط موثر و مدیریت استرس	دکتر قدرتی	حضور منظم در کلاس،شرکت در بحث های گروهی کلاسی،مطالعه مباحث جلسات قبل
۱۲	۱۲ تا ۱۴	آشنایی با مهارتهای مدیریت هیجان خشم به عنوان یک هیجان قوی در روابط	دکتر قدرتی	حضور منظم در کلاس،شرکت در بحث های گروهی کلاسی،مطالعه مباحث جلسات قبل
۱۳	۱۲ تا ۱۴	آشنایی با مهارتهای خلق منفی	دکتر قدرتی	حضور منظم در کلاس،شرکت در بحث های گروهی کلاسی،مطالعه مباحث جلسات قبل
۱۴	۱۲ تا ۱۴	اختلالهای شخصیت شایع و ویژگیهای هر اختلال	دکتر قدرتی	حضور منظم در کلاس،شرکت در بحث های گروهی کلاسی،مطالعه مباحث جلسات قبل
۱۵	۱۲ تا ۱۴	سبک های مقابله ای راه حل مدار و هیجان مدار سالم و ناسالم	دکتر قدرتی	حضور منظم در کلاس،شرکت در بحث های گروهی کلاسی،مطالعه مباحث جلسات قبل
۱۶	۱۲ تا ۱۴	شیوه های مدیریت استرس نظیر مدیریت زمان، مقابله با افکار منفی، خودآرامبخشی و ریلکسیشن	دکتر قدرتی	حضور منظم در کلاس،شرکت در بحث های گروهی کلاسی،مطالعه مباحث جلسات قبل
۱۷	طبق برنامه آموزش	آزمون پایان ترم	–	حضور به موقع در جلسه آزمون

***تاریخ امتحان پایان ترم:** طبق برنامه اعلام شده از سوی آموزش دانشگاه

***سایر تذکرهای مهم برای دانشجویان:**

حضور بموقع سر کلاس، حذف درس مربوطه در صورت داشتن غیبت های بیش از حد مجاز