1. **مشخصات مدرس: (تکمیل همه ی موارد این بند ضروری می باشد)**

* نام گروه آموزشی: روانپزشکی
* نام و نام خانوادگي مدرس طراح: سپیده هریزچی قدیم
* شماره تماس09143001495
* مدرسین همکار: ..آقای دکتر ابراهیمی

1. **مشخصات درس (تکمیل همه ی موارد این بند ضروری می باشد)**

* عنوان درس : **مهارتهای زندگی**
* نوع و میزان واحد به تفکیک: نظري 1 واحد ، عملي .1. واحد
* رشته و مقطع تحصیلی دانشجو: پزشکی مقطع فیزیو پاتولوژی
* تعداد دانشجو:........................
* پیشنیاز درس:..ندارد
* سال تحصيلي : نيمسال اول نيمسال دوم

**3) اهداف كلي درس:**

**آموزش مهارتهای زندگی برای دانشجویان رشته ی پزشکی عمومی**

این طرح درس با توجه به اهداف کلی موجود درطرح تحقیقاتی با عنوان « **طراحی، اجرا و ارزشیابی واحد درسی "مهارت های زندگی" برای دانشجویان رشته ی پزشکی عمومی**» مصوب **مرکز ملّی تحقیقات راهبردی آموزش پزشکی وابسته به وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی** تنظیم شده است**.**

**مدرسین :**

**دکتر هریزچی مباحث**

خودآگاهی ، مهارت حل مسئله ، مدیریت استرس، کنترل خشم، مدیریت زمان

**دکتر ابراهیمی مباحث**

همدلی ،ارتباط موثر ، مهارت رفتار قاطعانه ،تفکر خلاق ، تفکر نقادانه

**4) جدول زمانبندی رئوس مطالب (اهداف مرحله اي):**

|  |  |
| --- | --- |
| جلسات درس | **اهداف كلي هر جلسه** |
| 1 | 1-1-با مهارتهای زندگی،ضرورت مهارت های زندگی و تعاریف آنها آشنا شود.  2-1-تعاریف،ضرورت مهارت خوداگاهی وموانع و عوامل تسهیل کننده خودآگاهی را یاد بگیرد. |
| 2 | 1-2-با مهارتهای زندگی،ضرورت مهارت های زندگی و تعاریف آنها آشنا شود.  2-2-تعاریف،ضرورت مهارت خوداگاهی و وموانع و عوامل تسهیل کننده خودآگاهی و را یاد بگیرد. |
| 3 | 1-3-با مهارتهای زندگی،ضرورت مهارت های زندگی و تعاریف آنها آشنا شود.  2-3-تعاریف،ضرورت مهارت خوداگاهی و همدلی وموانع و عوامل تسهیل کننده خودآگاهی و همدلی را یاد بگیرد. |
| 4 | 1-2-تعاریف و ضرورت مهارت برقراری ارتباط موثر را یاد بگیرد.  2-2-موانع و عوامل تسهیل کننده روابط بین فردی را یاد بگیرد. |
| 5 | 1-3-با تعاریف و ضرورت مهارت رفتار جرات مندانه آشنا شود.  2-3-موانع و عوامل تسهیل کننده رفتار جرات مندانه را یاد بگیرد. |
| 6 | 4-3- با تعاریف و ضرورت مهارت گفتن نه آشنا شود.  5-3-موانع و عوامل تسهیل کننده رفتار جرات مندانه را یاد بگیرد. |
| و7 | 1-4-تعاریف،ضرورت مهارت مدیریت خشم را یاد بگیرد.  2-4-موانع و عوامل تسهیل کننده مدیریت خشم را یاد بگیرد. |
| 8 | 1-5-تعاریف،ضرورت مهارت مقابله با خلق منفی را یاد بگیرد.  2-5-با موانع و عوامل تسهیل کننده مقابله با خلق منفی آشنا شود. |
| 9 | 1-6-تعاریف،ضرورت مهارت مدیریت استرس را یاد بگیرد.  2-6-با موانع و عوامل تسهیل کننده مدیریت استرس آشنا شود. |
| 14و13 | 1-7-تعاریف،ضرورت مهارت مدیریت زمان را یاد بگیرد.  2-7-با موانع و عوامل تسهیل کننده مدیریت زمان آشنا شود. |
| 16و15 | 1-8-تعاریف،ضرورت مهارت تفکر نقاد را یاد بگیرد.  2-8-با موانع و عوامل تسهیل کننده تفکر نقاد آشنا شود. |
| 17 | ارزشیابی |

**5) اهداف اجرايي )رفتاری( جلسات**

**راهنما :** این اهداف از تجزیه اهداف مرحله ای (**بند 4)** بدست می آید و به نحوی تدوین می گردد که توسط مدرس قابل مشاهده و قابل ارزشیابی می باشند. تعداد ردیف های این جدول بسته به تعداد اهداف مرحله ای (بند 4) می تواند کم یا زیاد گردد.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **جلسه واهداف کلی** | **اهداف رفتاري** | **حیطه یادگیری**  **شناخت نگرش سایکوموتور** |
| هدف كلي جلسه1:  **آشنایی با کلیات مهارتهای زندگی و**  **خوداگاهی** | 1-1-مهارتهای زندگی را تعریف کند  2-1-ضرورت مهارت های زندگی را نام ببرد  3-1-تعاریف،ضرورت مهارت خوداگاهی و همدلی را بیان کند  4-1-موانع و عوامل تسهیل کننده خودآگاهی و همدلی را لیست کند  5-1-در یک سناریو نقص های خودآگاهی و همدلی را شناسایی کرده گزارش کند  6-1-در یک سناریو نقص های خودآگاهی و همدلی را شناسایی کرده راه حل ارائه دهد | **شناخت**  **شناخت و نگرش**  **شناخت و نگرش**  **شناخت و نگرش**  **نگرش**  **سایکوموتور** |
| جلسه 1-1 | ارائه تکالیف و کارپوشه و سناریوها | **سایکوموتور** |
| هدف كلي جلسه2:  **مهارت برقراری ارتباط موثر** | 1-2-تعاریف،ضرورت مهارت برقراری ارتباط موثر را بیان کند  2-2-موانع و عوامل تسهیل کننده ارتباط های کلامی و غیر کلامی را لیست کند  3-2- موانع و عوامل تسهیل کننده روابط بین فردی را لیست کند  4-2- در یک سناریو نقص های یک مهارت ارتباطی را شناسایی کرده گزارش کند  5-2-در یک سناریو نقص های یک مهارت ارتباطی را شناسایی کرده راه حل ارائه دهد. | **شناخت**  **شناخت نگرش**  **شناخت نگرش**  **نگرش**  **سایکوموتور** |
| جلسه 1-2 | ارائه تکالیف و کارپوشه و سناریوها | **سایکوموتور** |
| هدف كلي جلسه3:  **مهارت رفتار قاطعانه وتصمیم گیری صحیح** | 1-3-تعاریف،ضرورت مهارت رفتار جرات مندانه و مهارت تصمیم گیری را بیان کند  2-3-موانع و عوامل تسهیل کننده رفتار جرات مندانه را لیست کند  3-3-در یک سناریو نقص های یک رفتار جرات مندانه را شناسایی کرده گزارش کند  4-3- در یک سناریو نقص های یک رفتار جرات مندانه را شناسایی کرده راه حل ارائه دهد | **شناخت**  **شناخت نگرش**  **نگرش**  **سایکوموتور** |
| جلسه 1-3 | ارائه تکالیف و کارپوشه و سناریوها | **سایکوموتور** |
| هدف كلي جلسه4:  **مهارت مدیریت خشم و تکانه** | 1-4-تعاریف،ضرورت مهارت مدیریت خشم و تکانه را بیان کند  2-4-موانع و عوامل تسهیل کننده مدیریت خشم را لیست کند  3-4-در یک سناریو نقص های مدیریت خشم را شناسایی کرده گزارش کند  4-4- در یک سناریو نقص های مدیریت خشم را شناسایی کرده راه حل ارائه دهد | **شناخت**  **شناخت نگرش**  **شناخت نگرش**  **سایکوموتور** |
| جلسه 1-4 | ارائه تکالیف و کارپوشه و سناریوها | **سایکوموتور** |
| هدف كلي جلسه5:  **مهارت مقابله با خلق منفی و مهارت حل مساله** | 1-5-تعاریف،ضرورت مهارت مقابله با خلق منفی و حل مسئله را بیان کند  2-5-موانع و عوامل تسهیل کننده مقابله با خلق منفی را لیست کند  3-5-در یک سناریو نقص های مقابله با خلق منفی را شناسایی کرده گزارش کند  4-5- در یک سناریو نقص های مقابله با خلق منفی را شناسایی کرده راه حل ارائه دهد | **شناخت**  **شناخت نگرش**  **شناخت نگرش**  **سایکوموتور** |
| جلسه 1-5 | ارائه تکالیف و کارپوشه و سناریوها | **سایکوموتور** |
| هدف كلي جلسه6:  **مهارت مدیریت استرس** | 1-6-تعاریف،ضرورت مهارت مدیریت استرس را بیان کند  2-6-موانع و عوامل تسهیل کننده مدیریت استرس را لیست کند  3-6-در یک سناریو نقص های مدیریت استرس را شناسایی کرده گزارش کند  4-6- در یک سناریو نقص های مدیریت استرس را شناسایی کرده راه حل ارائه دهد | **شناخت**  **شناخت نگرش**  **شناخت نگرش**  **سایکوموتور** |
| جلسه 1-6 | ارائه تکالیف و کارپوشه و سناریوها | **سایکوموتور** |
| هدف كلي جلسه7:  **مهارت مدیریت زمان** | 1-7-تعاریف،ضرورت مهارت مدیریت زمان را بیان کند  2-7-موانع و عوامل تسهیل کننده مدیریت زمان را لیست کند  3-7-در یک سناریو نقص های مدیریت زمان را شناسایی کرده گزارش کند  4-7- در یک سناریو نقص های مدیریت زمان را شناسایی کرده راه حل ارائه دهد | **شناخت**  **شناخت نگرش**  **شناخت نگرش**  **سایکوموتور** |
| جلسه 1-7 | ارائه تکالیف و کارپوشه و سناریوها | **سایکوموتور** |
| هدف كلي جلسه8:  **مهارت تفکر نقاد** | 1-8-تعاریف،ضرورت مهارت تفکر نقاد را بیان کند  2-8-موانع و عوامل تسهیل کننده تفکر نقاد را لیست کند  3-8-در یک سناریو نقص های تفکر نقاد را شناسایی کرده گزارش کند راه حل ارائه دهد  4-8- در یک سناریو نقص های تفکر نقاد را شناسایی کرده راه حل ارائه دهد | **شناخت**  **شناخت نگرش**  **شناخت نگرش**  **سایکوموتور** |
| جلسه 1-8 | ارائه تکالیف و کارپوشه و سناریوها | **سایکوموتور** |
| جلسه آخر | ارزشیابی کتبی و دریافت کارپوشه ها |  |

**راهنما : مواردی را که با رشته و ماهیت درس مورد نظر شما انطباق و کاربرد دارد انتخاب و یا قید نمایید.**

**6) روش آموزش :**

**روش تدریس مبتنی بر تعامل**(مانند: روش پرسش و پاسخ، روش کارگاهی، روش ایفای نقش، روش کنفرانس، روش بحث گروهی، روش یادگیری مشارکتی،و...........)

**تکمیل کار پوشه و تکالیف**

**7) وسایل آموزشی مورد نیاز درس:**

**وسایل آموزشی تسهيل كننده**

**وایت بورد پاورپوینت،** .

**8) روش ارزیابی فراگیر:**

**ارزیابی به کمک آزمون** آزمون جهار حوابی

**ارزیابی عملکردی**شرکت در بحثهای گروهی کارپوشه تکالیف در طول ترم

**9)وظایف فراگیر:**

**رفتار حرفه ای** (حضور فعال در كلاس و.....)

مشاركت فعال در يادگيري مباحث

تکمیل کارپوشه

**10) شیوه نمره دهی فعالیت های مورد انتظار:**

**راهنما: جدول زیر بر اساس روش ارزیابی (بند 8)و وظايف فراگیر (بند 9)تنظيم می گردد.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **رديف** | **ميزان امتياز از کل** | | |
| **1** | **رفتار حرفه ای** | | **1 ارفاقی** |
| **2** | **ميزان مشاركت در بحث ها و طرح سوال** | | **1 اارفاقی** |
| **3** | **ارائه کارپوشه** | | **8** |
| **4** | **امتحان پايان ترم** | | **12** |
| **5** | ساير موارد شامل: ارائه کنفرانس و سناریو به صورت نمره تشویقی | | **تا 2 نمره** |
| **جمع** | | **20** | |

**11) منابع اصلی درس(شامل كتاب، مقالات به روز، جزوه آموزشي، فيلم هاي آموزشي):**

1. **آموزش مهارت های زندگی- وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی**
2. **مقالات فارسی و انگلیسی پژوهشی**
3. **مقالات سازمان جهانی بهداشت**
4. **سایر منابعی که طی ترم معرفی می شود**