



بسمه تعالی

معاونت آموزشی دانشکده علوم پزشکی مراغه

مرکز مطالعات و توسعه آموزش پزشکی

| فرم طرح دوره آموزش حضوری (Course Plan) | |
|--|----------------------------|
| نام درس: مدیریت استرس و مهارت های ارتباطی | نیمسال تحصیلی: 1401-1402 |
| رشته و مقطع تحصیلی: فوریت پزشکی / کارشناسی | گروه آموزشی: معارف |
| تعداد واحد: 1 واحد نظری و 1 واحد عملی (2 واحد) | درس پیشنیاز: ندارد |
| روز و ساعت برگزاری: سه شنبه ها ساعت 8:30 الی 10:30 | محل برگزاری: کلاس شماره 13 |
| نام مدرس / مدرسین: شیدائی نام مدرس مسئول درس: حاجیه شیدائی روزهای تماس با مدرس مسئول درس: شنبه ها ساعت 14 الی 16 و یکشنبه ها ساعت 10:30 الی 12:30 آدرس دفتر: دانشکده علوم پزشکی مراغه، طبقه سوم تلفن: 37275551 داخلی 254 پست الکترونیک: S_sheydaei@yahoo.com | |
| هدف کلی درس: آماده سازی دانشجو جهت شناخت بیماری های روانی، روش های حفظ آرامش خود و مددجویان حادثه دیده و اطرافیان او در مواجهه با سوانح و حوادث و نحوه برخورد با آنها | |
| اهداف اختصاصی (اهداف شامل حیطه های مختلف یادگیری شامل شناختی، نگرشی و رفتاری، و مهارتی باشد): از فراگیران انتظار می رود در پایان دوره قادر باشند: • حیطه شناختی - هر یک از دانشجویان در پایان این دوره بتواند: خودآگاهی را تعریف کند انواع خودآگاهی را نام ببرد نقش تفکر و تعریف های شناختی را در ایجاد هیجان های مختلف بشناسد انواع تفکر را نام ببرد طرحواره را تعریف کند و طرحواره های مرتبط با خود را شناسایی نماید نقش طرحواره و افکار را در ایجاد رفتار توضیح دهد. تفاوت استرس و ترس و اضطراب را نام ببرد مدیریت استرس را شرح دهد مساله و مشل را تعریف کرده و مهارت حل مساله را بیان نماید تصمیم گیری را در موقعیت های مختلف را شرح دهد تفاوت ارتباط موثر و ناموثر را بیان کند • حیطه نگرشی - رفتاری؛ هر یک از دانشجویان در پایان این دوره بتواند: 1. کتب، مقالات، مجلات، سخنرانی ها، فیلم ها و ... مرتبط با مهارت های زندگی را مطالعه نماید (توجه و دریافت) 2. در خصوص راهبردهای کنترل خشم و استرس سؤال بپرسد (توجه و دریافت). 3. در مباحث کلاسی داوطلبانه شرکت نماید (واکنش). 4. افکار، احساسات، باورها و عقاید خود را در خصوص مهارت های ده گانه زندگی بیان نماید (ارزش گذاری). | |

5. آثار و نشانه های تفکر نقادانه و تصمیم گیری و حل مساله را در گفتار و رفتار خود نشان دهد (تبلور شخصیت).

• **حیطه مهارتی (روانی / حرکتی): هر یک از دانشجویان در پایان این دوره بتواند :**

6. با استفاده از مهارت های گوش دادن و بازخورد در بحث های کلاسی مشارکت فعال نماید (دقت).

7. بتواند در برخورد با دوستان، همکاران و بیماران ارتباط موثر برقرار کند

8. بتواند استرس و خشم خود را در موقعیت های مرتبط مدیریت نماید

شیوه تدریس: بصورت کارگاهی خواهد بود

مواد و وسایل آموزشی: ودئو پروژکتور، ماژیک ، وایت بورد.....

شیوه ارزشیابی دانشجو:

1- حضور فعال، مداوم و بدون غیبت (2 نمره)

2- تکالیف کلاسی (3 نمره)

3- پرسش و پاسخ کلاسی (5 نمره)

4- امتحان پایان ترم (10 نمره)

تاریخ امتحان میان ترم: برگزار نخواهد شد.

تاریخ امتحان پایان ترم: مطابق با برنامه امتحانی

سایر تذکرات مهم برای دانشجویان: (حضور فعال در کلاس و مشارکت در پرسش و پاسخ از اهمیت برخوردار است.)

مقررات و نحوه برخورد با غیبت و تاخیر دانشجو:

☞ در آزمون میان دوره شرکت نمایند (در صورت غیبت در آزمون میان دوره، اگر غیبت غیر موجه باشد، نمره صفر برای آن آزمون منظور خواهد شد و چنانچه غیبت موجه باشد، با ارائه گواهی معتبر لازم است دانشجو تا حد اکثر دو هفته بعد از تاریخ آزمون برای انجام امتحان به استاد مربوطه مراجعه نمایند، در غیر اینصورت نمره صفر منظور خواهد شد.)

☞ غیبت در کلاس نباید از حد مجاز 4/34 ساعات کلاس بیشتر باشد، در صورتیکه غیبت بیش از حد مجاز باشد:

- چنانچه بیش از 1/2 غیبت ها غیر موجه باشد، آن واحد درسی حذف می شود.

- چنانچه غیبت ها غیر موجه باشد، نمره صفر برای آن منظور خواهد شد.

وظایف و تکالیف دانشجو:

از فراگیران انتظار می رود:

☞ در تمام جلسات کلاس درس بدون تاخیر حضور یابند و در صورت تاخیر بیش از ۱۰ دقیقه از ورود به کلاس اجتناب کرده و بدین ترتیب در حفظ نظم کلاس سهیم باشند.

☞ در بحثهای کلاس بطور فعال شرکت نمایند.

☞ گوشی تلفن همراه خود را در کلاس خاموش نمایند

منابع اصلی درس:

راهنمای عملی برگزاری کارگاه های آموزش مهارت های زندگی؛ تالیف لادن فتی و همکاران، چاپ آخر

سایر منابع (مقاله و سایر مستندات مفید):

مهارت های ده گانه زندگی ؛ نسیرین گل محمدی

جدول زمان بندی برنامه درسی

| روز و تاریخ | ساعت | عنوان | مدرس | ملاحظات / آمادگی لازم دانشجویان قبل از شروع کلاس |
|--------------------------|------------|---|--------------|--|
| سه شنبه ها 1401.11.04 | 8:30-10:30 | انجام تست مدیریت استرس و مهارت های ارتباطی | حاجیه شیدائی | -گوش دادن فعال. مشارکت در مباحث کلاس |
| 1401.11.11 | 8:30-10:30 | خودآگاهی و انواع خودآگاهی شناختی(انواع فکر،طرحواره های)؛ هیجانی، رفتاری، جسمی | | -انجام تکالیف مربوط به جلسه قبل و ارائه آن |
| 1401.11.18 | 8:30-10:30 | ادامه خودآگاهی | | |
| 1401.11.25 | 8:30-10:30 | فکر و انواع آن ؛ نقش تفکر و تحریف های شناختی در ایجاد هیجان و رفتار | | |
| 1401.12.02 | 8:30-10:30 | نقش طرحواره های ناکارآمد در ایجاد هیجان های منفی و رفتار ناکارآمد | | |
| 1401.12.09 | 8:30-10:30 | شناخت انواع هیجانات و علل شکل گیری آنها و نحوه مدیریت آنها | | |
| 1401.12.15 | 8:30-10:30 | مدیریت استرس | | |
| 1401.12.23 | 8:30-10:30 | مدیریت خشم | | |
| 1402.01.15 | 8:30-10:30 | تعریف مساله و مشکل و مهارت حل مساله | | |
| 1402.01.22 | 8:30-10:30 | مهارت تصمیم گیری | | |
| 1402.01.29 | 8:30-10:30 | ارتباط و مهارت های ارتباط موثر و موانع ارتباط | | |
| 1402.02.05 | 8:30-10:30 | همدلی | | |
| 1402.02.12 | 8:30-10:30 | ارتباط در درمان | | |
| 1402.02.19 | 8:30-10:30 | تفکر انتقادی | | |
| 1402.02.26 | 8:30-10:30 | کشف تعارضات درونی و حل و فصل آن | | |
| 1402.03.02 | 8:30-10:30 | مدیریت ترس | | |
| 1402.03.09 | 8:30-10:30 | انجام تست مدیریت استرس و مهارت های ارتباطی | | |