

## مهارت‌های زندگی و فنون آموزش آن

درس پیشنهادی	تعداد واحد				عنوان درس
	کارورزی	کارگاهی	عملی	نظری	
مشاوره بهداشت روانی	-	-	۱	۱	مهارت‌های زندگی و فنون آموزش آن Life Skills and Its Techniques of Training
توضیحات:	-	-	۳۲	۱۶	تعداد ساعت

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: نظری - عملی

پیشنیاز: مشاوره بهداشت روانی

سرفصل درس: ( ۲ واحد نظری - عملی ۴۸ ساعت)

### هدف کلی و ویژه درس

با توجه به گسترش روز افزون آموزش مهارت‌های زندگی در سازمان‌ها و مؤسسات، بالا بردن توان دانشجویان به عنوان مشاور در شناسایی و آموزش آن به دیگران می‌باشد



### سرفصل

- تاریخچه آموزش مهارت‌های زندگی
- ضرورت آموزش مهارت‌های زندگی
- انواع مهارت‌های زندگی (خودآگاهی، همدلی، برقراری ارتباط، ابراز وجود، کنترل عواطف منفی مثل خشم، اضطراب، ...)
- مهارت‌های زندگی در آموزه‌ها و اخلاق اسلامی
- فنون گروهی آموزش مهارت‌های زندگی

- تحولات و تغییرات رشدی
- اهمیت مهارت آموزی
- آشنایی با روش های ناکارآمد مقابله
- مهارت های مقابله ای
- مهارت های مقابله با شکست و فقدان
- مهارت های تنظیم خلق
- مهارت های مقابله با اضطراب، خشم و افسردگی
- مهارت های انتخاب همسر
- مهارت های حل تعارضات زناشویی
- مهارت های دوران دانشجویی
- مهارت های مدیریت زمان و برنامه ریزی

### روش های یاد دهی و یادگیری

تدریس نظری استاد در کلاس و بحث گروهی

### ارزیابی

آزمون نظری میان ترم و پایان ترم، گزارش مطالعه و پژوهش فردی

### ملزومات و تجهیزات مورد نیاز

کلاس درس همراه با تجهیزات سمعی و بصری



### منابع

- درک، ر. (۱۳۸۵). سازگاری با تغییرات زندگی: مهارت های عملی برای مقابله با فشار روانی. ترجمه نجاریان، ب.، داودی، ای. تهران: رشد.
- امیر حسینی، خ. (۱۳۸۳). مهارت های اساسی زندگی سالم (مهارت های مقابله ای). تهران: عارف کامل.
- دورتنی، ر. (۱۳۸۲). کلیدهای پرورش مهارت های اساسی زندگی در کودکان و نوجوانان. ترجمه قیطاسی، ا. تهران: کتاب های دانه.

Hereford, Z. (2007). 9 Essential Life Skills: A Guide for Personal Development and Self-Realization,

Canada: Mandz Publishing

Schmidt, O. (2004). Accent on Essential Life Skills, Toronto, Canada.

