



به نام ایزد دانا

(کاربرگ طرح درس)

تاریخ بهروز رسانی ۱۴۰۰/۱۱/۱۷

نیمسال دوم / سال تحصیلی ۱۴۰۱ - ۱۴۰۰

دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی

نام درس		فارسی: مهارت های زندگی		تعداد واحد: نظری: ۲		مقطع: کارشناسی <input checked="" type="checkbox"/> کارشناسی ارشد <input type="checkbox"/> دکتری <input type="checkbox"/>	
اهداف درس:		لاتین : life skills		پیش نیازها و هم نیازها: ندارد.		شماره تلفن اتاق: داخلی ۱۴۷ - ۰۲۳۳۳۶۲۳۳۰۰	
امکانات آموزشی مورد نیاز: وایت برد		مدرس /مدرسین: پروین رفیعی نیا		پست الکترونیکی: p_rafieinia@semnan.ac.ir		منزلگاه اینترنتی: http://prafieinia.profile.semnan.ac.ir	
نحوه ارزشیابی		برنامه تدریس در هفته و شماره کلاس: ۱۰ تا ۱۲ روزهای پنج شنبه		فعالیت های کلاسی و آموزشی		ارزشیابی مستمر (کوئیز)	
درصد نمره		۳۰ درصد (۶ نمره)		۲ نمره (۱۰ درصد)		امتحان میان ترم	
منابع و مآخذ درس		منبع اصلی		۶۰ درصد (۱۲ نمره)		امتحان پایان ترم	
ناصری، حسین (۱۳۹۸). مهارت های زندگی ویژه دانشجویان (کتاب مطالعه دانشجویان). سازمان بهزیستی کشور		منبع جهت مطالعه بیشتر		-			
خنیفر و حسینی (۱۳۹۵). مهارت های زندگی. انتشارات هاجر، ۱۳۹۸							

بودجه بندی درس

شماره هفته آموزشی	مبحث	توضیحات
۱	آشنایی با برنامه آموزش مهارت های زندگی	امتحان: نستی برگزار می شود. بر اساس مطالبی که از منبع اصلی و منابع دیگر در کلاس مطرح شده است. کار عملی: انجام تکالیف ارائه شده مربوط به درس و بارگذاری آن در سامانه امید
۲	مهارت خودآگاهی	
۳	مهارت خودآگاهی	
۴	مهارت مدیریت هیجان ها و کنترل خشم	
۵	مهارت مدیریت هیجان ها و کنترل خشم	
۶	مهارت مقابله با استرس	
۷	مهارت مقابله با استرس	
۸	مهارت حل مسأله و تصمیم گیری	
۹	مهارت حل مسأله و تصمیم گیری	
۱۰	مهارت های ارتباطی	
۱۱	مهارت های ارتباطی	
۱۲	مهارت های ارتباطی	
۱۳	مهارت تفکر خلاق	
۱۴	مهارت تفکر خلاق	
۱۵	مهارت تفکر نقادانه	
۱۶	مهارت تفکر نقادانه	