

بسمه تعالی

دانشکده علوم پزشکی میاندوآب

مرکز مطالعات و توسعه آموزش علوم پزشکی

طرح درس ترمی (Course Plan)

نیمسال دوم ۱۴۰۳-۱۴۰۴ تعداد واحد : ۲ واحد	معرفی درس : مدیریت استرس و مهارت های ارتباطی رشته و مقطع تحصیلی : کارشناسی فوریت پزشکی روز و ساعت برگزاری : شنبه ها ساعت : ۸:۳۰ الی ۱۰:۳۰
تلفن : ۰۹۱۰۴۱۰۰۸۸۶	نام مسئول درس : دکتر مهسا موسوی مدرسین : دکتر مهسا موسوی E-mail: m.mousavi@uma.ac.ir
هدف کلی دوره : حفظ و ارتقای سلامت جسمی و روانی دانشجویان با به کارگیری روش های مقابله با استرس , تکنیک های دفاع شخصی و پایداری در شرایط خاص با یادگیری نکات درسی ارائه شده	
اهداف ویژه : فراگیران باید پس از پایان دوره قادر باشند : ۱. مدیریت استرس و خشم و روش های تسلط بر تکانه های عصبی و تعامل مناسب در زمان خشم و استرس را تعریف کنند. ۲. مدیریت روابط بین فردی و برقراری روابط بدون آسیب را بیان کنند. ۳. علل احساسات و هیجانات و شناخت آنها را شرح دهند. ۴. چگونگی دستیابی به یک زندگی منطقی, سالم , هدفمند و انعطاف پذیر را بیان نمایند. ۵. مهارت حل مسئله و روش های برخورد با مشکلات پیچیده را توضیح دهند. ۶. مهارت های رهبری را تعریف کنند. ۷. اصول اخلاقی در مداخلات بالینی را بیان کنند. ۸. اختلالات شایع و نحوه پیشگیری و مدیریت هیجانات را بیان کنند. ۹. سو مصرف مواد و عوامل محافظتی و خطرزا را بیان کنند.	
فهرست منابع : ۱. راهنمای عملی برگزاری کارگاههای مهارت های زندگی؛ کتاب راهنمای مدرس/ تالیف لادن فتی/آخرین چاپ ۲. مهارت های دهگانه زندگی- نسرين گل محمدی. آخرین چاپ ۳. ارتباط موثر- ساندرا هیلز, ریچارد ال ویوور. آخرین چاپ	

شیوه تدریس : سخنرانی، کار گروهی، ارائه فعالیت ها و نقد، پرسش و پاسخ. فعالیت خارج از کلاس و ارائه کنفرانس دانشجویان

ارزشیابی :

۱. ارائه کنفرانس دانشجویان (تیمی) و ارائه تمرینات عملی ۲۰ درصد نمره
دانشجویان از بین مهارت های زندگی و اختلالات روانی شایع یک مورد را برگزیده و با انتخاب مقاله لاتین در این زمینه به صورت تیم دو نفره کتفرانس ارائه دهند.
۲. امتحان پایان ترم ۸۰ درصد نمره

جدول زمان بندی درس تحقیق در پرستاری

عنوان	مدرسین	آمادگی لازم دانشجویان قبل از شروع کلاس
معرفی درس تعریف مهارت های زندگی و چگونگی دستیابی به یک زندگی منطقی, سالم , هدفمند و انعطاف پذیر	دکتر موسوی	شرکت فعال در بحث و پرسش و پاسخ
مدیریت روابط بین فردی و برقراری روابط بدون آسیب		شرکت فعال در بحث و پرسش و پاسخ و تمرین گروهی
مدیریت خشم و روش های تسلط بر تکانه های عصبی و تعامل مناسب در زمان خشم		شرکت فعال در بحث و پرسش و پاسخ و تمرین گروهی
مدیریت استرس و روش های تسلط بر آن و تعامل مناسب در زمان استرس		مطالعه مباحث قبل از کلاس شرکت فعال در بحث و پرسش و پاسخ
علل احساسات و هیجانات و شناخت آنها		شرکت فعال در بحث و پرسش و پاسخ
نحوه پیشگیری و مدیریت هیجانات		شرکت فعال در بحث و پرسش و پاسخ
سو مصرف مواد و عوامل محافظتی و خطرزا		شرکت فعال در بحث و پرسش و پاسخ
مهارت های رهبری		بحث و پرسش و پاسخ
مهارت برقراری ارتباط موثر		شرکت فعال در بحث و پرسش و پاسخ و تمرین گروهی
اختلالات شایع (اختلالات پس از سانحه و تروماتیک و اختلالات خلقی		شرکت فعال در بحث و پرسش و پاسخ
ارائه کنفرانس توسط گروهی از دانشجویان		بحث و پرسش و پاسخ
ارائه کنفرانس توسط گروهی از دانشجویان		بحث و پرسش و پاسخ