

طرح درس دو واحد اختیاری مهارت های زندگی دانشجویی

عنوان درس به فارسی : مهارت های زندگی دانشجویی

عنوان درس به انگلیسی : life skills for college students

تعداد واحد : ۲ تعداد ساعت : ۳۴ نوع واحد: اختیاری

درس : دروس پیش نیاز ندارد

هدف کلی درس: ارتقای سلامت روانی و معنوی و پیشگیری از آسیب ها و مشکلات روانی اجتماعی محیط های دانشجویی

سرفصل با رئوس مطالب

بخش اول: مهارت های تحصیلی

- ✓ آشنایی با قوانین و مقررات آموزشی
- ✓ مهارت های مطالعه و برنامه ریزی درسی در دانشگاه و پیشگیری از افت تحصیلی دانشجویان
- ✓ مقابله با اضطراب امتحان، اضطراب اجتماعی و اضطراب سخنرانی
- ✓ مدیریت زمان و مقابله با اهمال کاری تحصیلی

بخش دوم: مهارت های معنوی

- ✓ معنویت صبر و بردباری
- ✓ تحسین
- ✓ توکل
- ✓ حل مسأله با رویکرد معنوی



بخش سوم: مهارت های روانشناختی

- ✓ خودآگاهی، هدفمندی و ارزشمندی زندگی
- ✓ همدلی
- ✓ حل مسئله و تصمیم گیری
- ✓ مدیریت استرس و تاب آوری
- ✓ روشهای ارتقای عزت نفس و اعتماد به نفس

بخش چهارم: مهارت های خود مراقبتی

- ✓ سبک زندگی سالم، فعالیت های سلامت محور در دوران دانشجویی
- ✓ آشنایی با عوارض مصرف روانگردان، مخدر و رفتارهای پرخطر

بخش پنجم: مهارت های اجتماعی

- ✓ آموزش پیش از ازدواج آگاهانه
- ✓ پیشگیری از روابط بین فردی آسیب زا
- ✓ برقراری ارتباط موثر در فضای دانشگاهی و عمومی
- ✓ ابراز وجود و قاطعیت (مهارت نه گفتن)
- ✓ مهارت مذاکره و حل و فصل اختلاف

بخش ششم: مهارت های زندگی دانشجویی

- ✓ مدیریت چالش های زندگی دانشجویی
- ✓ سازگاری با زندگی خوابگاهی
- ✓ مدیریت اوقات فراغت و فراغت و فضای مجازی (اعتیاد به اینترنت و موبایل)
- ✓ مدیریت مالی



بخش هفتم: مهارت های شغلی

- ✓ مهارت های شغل یابی و کارآفرینی
- ✓ انطباق پذیری مسیر تحصیلی - شغلی

شیوه تدریس: تدریس این درس به صورت کاملاً کارگاهی و با بهره گیری از راهبردهای تسهیل گری، بارش مغزی، ایفای نقش، تعامل رفتاری و تکلیف خانگی ارائه خواهد شد.

روش ارزیابی: ارزشیابی مستمر میان ترم پایان ترم تکلیف کلاسی

مدرسان

تدریس این درس در دانشگاههای دارای گروههای آموزشی روانشناسی، مشاوره و یا علوم تربیتی بر عهده اعضای هیئت علمی این گروهها و کارشناسان دوره دیده مراکز مشاوره می باشد. در دانشگاههای فاقد این گروهها، مرکز مشاوره دانشگاه با بهره گیری از کارشناسان دوره دیده متولی ارائه این درس خواهد بود.

زمان پیشنهادی ارائه درس

با هدف آشنایی دانشجویان با شرایط جدید تحصیلی (کسب مهارت های سازگارانۀ برای مقابله موثر با چالش های زندگی دانشجویی) پیشنهاد می گردد این درس در سال اول تحصیلی ارائه گردد.

منابع پیشنهادی:

- ۱- بولهری، جمفر و همکاران (۱۳۹۲). آموزش مهارت های معنوی: کتاب کار دانشجویان، تهران: دفتر مشاوره و سلامت سازمان امور دانشجویان و مرکز مشاوره دانشگاه تهران
- ۲- بولهری، جمفر و همکاران (۱۳۹۲). آموزش مهارت های معنوی: کتاب ویژه مربیان، تهران: دفتر مشاوره و سلامت سازمان امور دانشجویان و مرکز مشاوره دانشگاه تهران
- ۳- حکیم زاده، رضوان (۱۳۸۵). هدایت و راهتمایی تحصیلی دانشجویان در دانشگاه تهران، دفتر مشاوره و سلامت سازمان امور دانشجویان و مرکز مشاوره دانشگاه تهران
- ۴- طارمیان، فرهاد (۱۳۹۲). حقایق درباره زندگی سالم و به دور از مواد، تهران، دفتر مشاوره و سلامت سازمان امور دانشجویان و مرکز مشاوره دانشگاه تهران
- ۵- میرمحمد صادقی، مهدی (۱۳۸۶). آموزش پیش از ازدواج، تهران: انتشارات سازمان بهزیستی کشور
- ۶- ناصری، حسین (۱۳۸۷). مهارت های زندگی ویژه دانشجویان: کتاب راهنمای مدرس، تهران: انتشارات سازمان بهزیستی کل کشور
- ۷- نوری، ربابه (۱۳۹۲). خانواده و دانشجو، تهران: دفتر مشاوره و سلامت سازمان امور دانشجویان و مرکز مشاوره دانشگاه تهران
- ۸- پایان نامه، پیروی، حمید (۱۳۹۲). راهنمایی برای سازگاری با زندگی دانشجویی، تهران: دفتر مشاوره و سلامت سازمان امور دانشجویان و مرکز مشاوره دانشگاه تهران

