

سرفصلهای درس مهارتهای زندگی ویژه دانشجویان کارشناسی دانشگاه تهران

(۲ واحد نظری)

عنوان سرفصل	هدف	شیوه آموزش	تعداد جلسه / ساعت
مبانی مهارتهای زندگی	آشنایی با برنامه آموزش مهارتهای زندگی	کلاسی	۱ جلسه ۲ ساعته
مهارت خود آگاهی	آشنایی با تعاریف ، مفاهیم و توانایی شناخت خود و آگاهی از خصوصیات ، نقاط ضعف و قوت ، توانایی ها و ناتوانی ها	کلاسی ، همراه با Task	۲ جلسه ۲ ساعته
مهارت کنترل خشم	آشنایی با تعاریف و مفاهیم و شیوه های عملی	کلاسی ، همراه با Task	۲ جلسه ۲ ساعته
مهارت مقابله با استرس	آشنایی با تعاریف و مفاهیم و شیوه های عملی مقابله	کلاسی ، همراه با Task	۲ جلسه ۲ ساعته
مهارتهای حل مسئله و تصمیم گیری	آشنایی با تعاریف و مفاهیم و شیوه های عملی حل مسئله و تصمیم گیری و راههای رشد و توسعه این مهارتها در خود	کلاسی ، همراه با Task	۳ جلسه ۲ ساعته
مهارتهای ارتباطی	آشنایی با اصول و شیوه های ارتباط موثر و کاربرد آن در زندگی اجتماعی	کلاسی و ایفای نقش Role Playing	۲ جلسه ۲ ساعته
مهارت تفکر خلاق	آشنایی با مفاهیم تفکر و تفکرخلاقانه و توسعه و پرورش آن در خود	کلاسی ، همراه با Task	۱ جلسه ۲ ساعته
مهارت تفکر نقادانه	آشنایی با مفاهیم تفکر نقادانه و توسعه و پرورش آن در خود	کلاسی ، همراه با Task	۱/۵ جلسه ۲ ساعته
ارزیابی پایان ترم			۱/۵ جلسه ۲ ساعته
		جمع	۱۶ جلسه ۲ ساعته