

گروه آموزشی: فوریت‌های پزشکی
نیمسال: دوم ۱۴۰۳-۱۴۰۲

دانشکده: پرستاری و مامایی
نام درس: مدیریت استرس و مهارت‌های ارتباطی

نام و شماره درس: مدیریت استرس و مهارت‌های ارتباطی	رشته و مقطع تحصیلی: کارشناسی پیوسته فوریت‌های پزشکی
روز و ساعت برگزاری: دوشنبه‌ها ۱۲-۱۰	محل برگزاری: ساختمان پردیس
تعداد و نوع واحد (نظری/عملی): ۱ واحد نظری / ۱ واحد عملی	
دروس پیش نیاز: ندارد	
نام مدرسین: دکتر بکائیان	نام مسئول درس: دکتر بکائیان
آدرس دفتر: ساختمان پردیس-طبقه دوم-اتاق شماره ۷	تلفن و روزهای تماس: آدرس Email: bakaianm@yahoo.com

هدف کلی درس: آشنایی و توانمندسازی دانشجویان پیرا پزشکی در مهارت‌های ارتباطی موثر، استرس و مدیریت بهینه آن، شخصیت و صفات شخصیت سالم و نقش آن در مدیریت، شیوه‌های تنظیم هیجان موثر و سبک‌های مقابله‌ای کارآمد

اهداف اختصاصی (ویژه):

دانشجو با

۱- استرس، نحوه بوجود آمدن آن و مراحل آن

۲- عوامل موثر بر رفتار

۳- مهارت‌های ارتباطی و ارتباط موثر

۴- شیوه‌های مدیریت استرس بصورت سالم و ناسالم

۵- چگونگی شکل‌گیری شخصیت

۶- خود آگاهی و نقش آن در مدیریت استرس

۷- مهارت کنترل هیجانات بویژه خشم و ترس

۸- تاب آوری و مهارت مقابله سالم

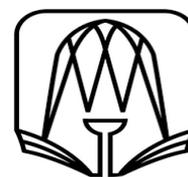
۹- مهارت حل مساله و تصمیم‌گیری

۱۰- مهارت رفتار قاطعانه و نحوه جرات‌ورزی

آشنا شود.

در طول ترم بصورت عملی و کارگاهی شیوه‌های ارتباط موثر و مدیریت استرس ارائه خواهد شد.

نیمسال اول / دوم:		جدول زمان بندی ارائه درس:			
ردیف	تاریخ	ساعت	موضوع	مدرس	آمادگی دانشجویان قبل از شروع کلاس
۱	۱۴۰۲/۱۱/۳۰	۱۰-۱۲	آشنایی با استرس های روانشناختی	دکتر بکائیان	
۲	یک هفته بعد	"	سبکهای سالم و ناسالم کنار آمدن با استرس و راهبردهای مدیریت استرس	"	
۳	"	"	روند شکل گیری شخصیت، نظریه های روانشناختی مربوط به شکل گیری شخصیت	"	
۴	"	"	تأثیر شخصیت در روابط انسان و آزمون های روانی پر کاربرد برای سنجش شخصیت	"	
۵	"	"	آشنایی با مهارتهای ارتباطی موثر، روند برقراری و ارتباط موثر	"	
۶	"	"	موانع ارتباط موثر و گام های برقراری ارتباط	"	
۷	"	"	آشنایی با مهارت خودآگاهی، اهمیت و ضرورت آن و نقش آن در کاهش استرس	"	
۸	"	"	آشنایی با مهارت تنظیم هیجان و تاب آوری	"	
۹	"	"	چگونگی استفاده از مهارتهای تاب آوری و راهبردهای مقابله سالم	"	
۱۰	"	"	آشنایی با مهارتهای حل مسأله و تصمیم گیری	"	
۱۱	"	"	رفتار قاطعانه (جرات آموزی) جهت ارتباط موثر و مدیریت استرس	"	
۱۲	"	"	آشنایی با مهارتهای مدیریت هیجان خشم به عنوان یک هیجان قوی در روابط	"	
۱۳	"	"	آشنایی با مهارتهای خلق منفی	"	
۱۴	"	"	اختلالهای شخصیت شایع و ویژگیهای هر اختلال	"	
۱۵	"	"	سبک های مقابله ای راه حل مدار و هیجان مدار سالم و ناسالم	"	



دانشگاه علامه طباطبائی قم

نیمسال اول / دوم:		جدول زمان بندی ارائه درس:			
آمادگی دانشجویان قبل از شروع کلاس	مدرس	موضوع	ساعت	تاریخ	ردیف
	"	شیوه های مدیریت استرس نظیر مدیریت زمان، مقابله با افکار منفی، خودآرامبخشی و ریلکسیشن	"	"	۱۶

منابع اصلی درس (فارسی و لاتین): (عنوان کتاب، نام نویسنده، سال و محل انتشار، نام ناشر، شماره فصول یا صفحات مورد نظر در این درس - در صورتی که مطالعه همه کتاب یا همه مجلدات آن به عنوان منبع ضروری نباشد).

- ۱- مجموعه آموزشی مهارتهای زندگی، تالیف جزایری و رحیمی، انتشارات دانژه (آخرین ویرایش)
- ۲- پیامها (مهارتهای ارتباطی)، تالیف مککی، دیویس و فینینگ، ترجمه رحیمی، انتشارات ارجمند (آخرین ویرایش)

منابع فرعی درس:

- ۱-
- ۲-
- ۳-

روش تدریس: سخنرانی - پرسش و پاسخ

۱- وظایف فراگیران: حضور به موقع در کلاس

۲- شرکت در بحث های کلاس

نحوه ارزیابی دانشجو و بارم مربوطه:

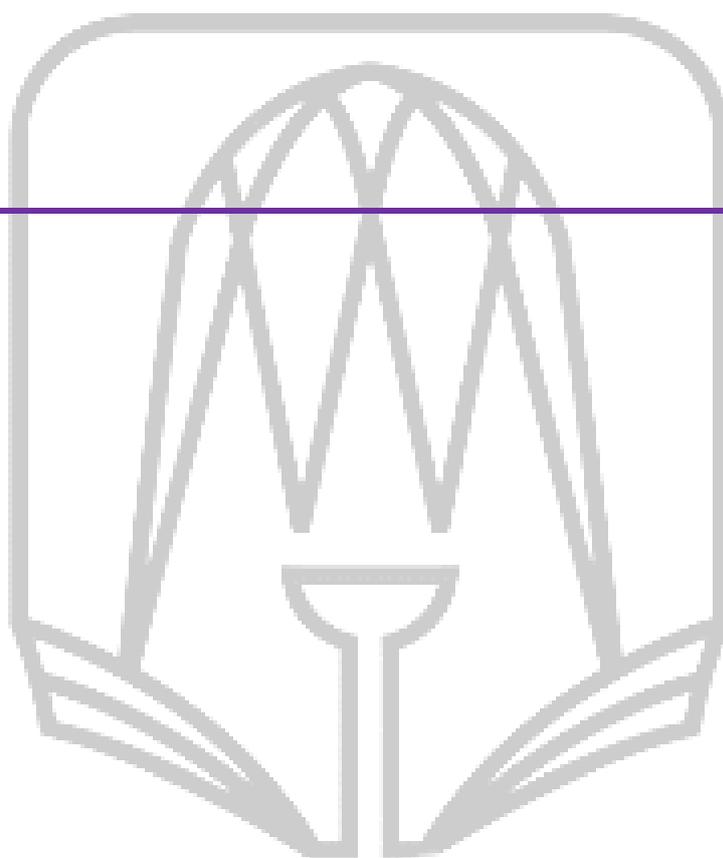
(هر استاد بسته به سیاست خود برای ارزیابی دانشجو می تواند مواردی را به این بند اضافه نماید).

- ۱- امتحان میان ترم ۳۰٪
- ۲ حضور و غیاب ۵٪
- ۳- امتحان پایان ترم ۶۰٪
- ۴- فعالیت کلاسی و کویز ۵٪



موسسه آموزشی و پژوهشی دانشگاه گیلان
سیاست مسئول دوره در مورد برخورد با غیبت و تاخیر دانشجویان در کلاس درس:
بر اساس مقررات آموزشی

سایر تذکرات مهم برای دانشجویان:
استفاده از گوشی همراه در کلاس ممنوع است.
تاخیرات یادداشت و در انتها محاسبه می شود.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گیلان