

Course Plan



مرکز مطالعات و توسعه آموزش پزشکی
شیراز

معاونت آموزشی

دانشکده: پرستاری و مامایی

گروه آموزشی: فوریت پزشکی

نیمسال تحصیلی: اول ۱۴۰۲

رشته و مقطع تحصیلی: فوریت - کارشناسی پیوسته

نام و شماره درس: مدیریت استرس و مهارت های ارتباطی

تعداد و نوع واحد: (واحد نظری - واحد عملی)

واحد پیشنیاز: ندارد

زمان برگزاری کلاس: یکشنبه ها

مکان برگزاری کلاس:

نام مدرس/مدرسین: آقای دکتر عودی (مسوول درس) - آقای نظری

آدرس دفتر مسوول درس: دانشکده پرستاری و مامایی، اتاق ۱۱۲، تلفن دفتر: ۱۴۲۴

زمان تماس یا مراجعه به دفتر: هر روز ساعت ۱۲:۳۰

آدرس پست الکترونیک مسوول درس: h_nazari63@yahoo.com

هدف کلی: حفظ و ارتقاء سلامت جسمی و روحی کارشناسان فوریت پزشکی پیش بیمارستانی با بکارگیری روش های مقابله با استرس، تکنیک های دفاع شخصی و پایداری در شرایط خاص با یادگیری نکات درسی ارائه شده در این مبحث.

اهداف اختصاصی:

دانشجویان از طریق مشارکت فعالانه در پایان دوره باید قادر باشند:

حیطه شناختی:

- 1- چگونگی دستیابی به یک زندگی منطقی، سالم هدفمند و انعطاف پذیر برای مواجهه با مشکلات را شرح دهند.
- 2- مدیریت روابط بین فردی و مهارت های رهبری را توضیح دهند.
- 3- مهارت های حل مسئله، مهارت های برخورد با موضوعات و مسائل پیچیده و مهارت های تصمیم گیری آنها را توضیح دهند.
- 4- مهارت در برقراری ارتباط موثر و درک احساسات و عواطف در شرایط عادی و بحرانی را بیان کنند.
- 5- تحلیل روش تفکر، مسیر سازی جریان فکری و کشف تعارضات درونی و حل و فصل آنها را توضیح دهند.

6- مدیریت استرس و خشم و روش های تسلط بر تکانه های عصبی و همچنین تعامل مناسب در زمان خشم و استرس را شرح دهند.

7- راههای کنترل خشم در هیجان های روزمره را توضیح دهند.

8- راه کارهای زمان بندی و اولویت بندی کارها و موضوعات در طول روز، مدیریت زمان و رسیدگی به امور شخصی، خانوادگی و شغلی را بیان کنند.

حیطه عاطفی:

9- در مورد مباحث تعیین شده، منابع لازم را مطالعه نمایند.

10- نسبت به اصول مدیریت استرس و خشم و مدیریت روابط بین فردی و مهارت حل مسئله علاقمند شوند.

11- نسبت به یافته های جدید در حیطه مهارت های رهبری و مدیریت خشم و استرس و هیجانات روزمره علاقه نشان دهند.

روش تدریس:

سخنرانی، پرسش و پاسخ، فن بارش افکار، کار در گروه کوچک

وظایف / تکالیف دانشجویان:

- حضور فعال در جلسات

- ارائه به موقع تکالیف مشخص شده از سوی اساتید

ارزشیابی دانشجویان:

- ارزشیابی در طول دوره، آزمون، تکلیف و.... ۴ نمره

- ارزشیابی پایان دوره ۱۴ نمره

- حضور فعال در بحث های کلاسی ۲ نمره

سیاست مسوول درس در قبال تأخیر یا غیبت دانشجو:

- بر اساس آیین نامه

جدول زمانبندی درس مدیریت استرس و مهارت های ارتباطی

نیمسال اول ۱۴۰۲

شماره جلسه	ساعت	موضوع	مدرس	آمادگی لازم برای دانشجویان قبل از شروع درس (مطالعه قبلی یا...)
۱	۱۶-۱۸	معارفه، قوانین کلاس، معرفی درس	آقای دکتر عودی	
۲	۱۶-۱۸	تعریف استرس و ارتباط موثر	آقای دکتر عودی	مطالعه قبلی
۳	۱۶-۱۸	مدیریت روابط بین فردی و مهارت های رهبری	آقای دکتر عودی	مطالعه محتوای مرتبط از منابع معرفی شده
۴	۱۶-۱۸	تحلیل روش تفکر، مسیر سازی جریان فکری و کشف تعارضات درونی	آقای دکتر عودی	مطالعه محتوای مرتبط از منابع معرفی شده
۵	۱۶-۱۸	مدیریت استرس وخشم	آقای نظری	مطالعه محتوای مرتبط از منابع معرفی شده
۶	۱۶-۱۸	چگونگی دستیابی به یک زندگی منطقی، سالم هدفمند	آقای نظری	مطالعه محتوای مرتبط از منابع معرفی شده و تسلط بر محتوای جلسه قبلی
۷	۱۶-۱۸	راه کارهای زمان بندی و اولویت بندی کارها و موضوعات در طول روز	آقای نظری	مطالعه قبلی
۸	۱۶-۱۸	مهارت در برقراری ارتباط موثر و درک احساسات و عواطف در شرایط عادی و بحرانی	آقای نظری	مطالعه محتوای مرتبط از منابع معرفی شده و تسلط بر محتوای جلسه قبلی

منابع پیشنهادی برای مطالعه:

۱. راهنمای عملی برگزاری کارگاههای آموزش مهارت های زندگی: کتاب راهنمای مدرس-تالیف لادن فتی
۲. ارتباط موثر - ریچارد الویر. آخرین چاپ
۳. مهارت های دهگانه زندگی - نسرين گل محمدی. آخرین چاپ .

نام و نام خانوادگی تدوین کننده: گروه مدرسین



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران