



به نام ایزد دانا

(کاربرگ طرح درس)

تاریخ به روز رسانی: ۱۴۰۴/۱۲/۲

دانشکده پردیس فرزنانگان

نیمسال اول سال تحصیلی ۱۴۰۴

نام	فارسی: مهارت‌های زندگی دانشجویی	تعداد واحد: نظری ۲ عملی...	مقطع: کارشناسی ■ دکتری □	کارشناسی ارشد □
درس	لاتین Student Life Skills	پیش نیازها و هم نیازها:		
مدرس/مدرسین:	دکتر معصومه مایلی	شماره تلفن اتاق:		
پست الکترونیکی:	mmayeli@semnan.ac.ir	منزلگاه اینترنتی:		
برنامه تدریس در هفته و شماره کلاس: چهارشنبه‌ها ساعت ۱۰ الی ۱۲ - دانشکده اقتصاد				
اهداف درس: ارتقای سلامت روانی و معنوی دانشجویان، پیشگیری از آسیب‌ها و مشکلات روانی-اجتماعی، و آموزش مهارت‌های لازم برای سازگاری با زندگی دانشجویی				
امکانات آموزشی مورد نیاز:				
نحوه ارزشیابی	فعالیت‌های کلاسی و آموزشی	ارزشیابی مستمر (کوئیز)	امتحان میان-ترم	امتحان پایان-ترم
درصد نمره	۱۵		۳۵	۵۰
منابع و مأخذ درس	بر اساس اعلام دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم، تحقیقات و فناوری، درس مهارت‌های زندگی دانشجویی			

بودجه‌بندی درس

شماره هفته آموزشی	مبحث	توضیحات
۱	معرفی درس و آشنایی با زندگی دانشجویی	
۲	خودآگاهی و شناخت خود	
۳	همدلی و درک دیگران	
۴	ارتباط مؤثر (بخش اول)	
۵	ارتباط مؤثر (بخش دوم)	
۶	مهارت انتقاد کردن و انتقادپذیری	
۷	مدیریت هیجانات (خشم و پرخاشگری)	
۸	امتحان میان ترم	
۹	مدیریت استرس (بخش اول)	
۱۰	مدیریت استرس (بخش دوم)	
۱۱	حل مسئله و تصمیم‌گیری (بخش اول)	
۱۲	حل مسئله و تصمیم‌گیری (بخش دوم)	
۱۳	مدیریت روابط عاطفی	
۱۴	تفکر خلاق	
۱۵	تفکر نقادانه	
۱۶	مرور و جمع بندی	