



فرم شماره ۱: طرح دوره		
عنوان دوره: مهارت‌های مقابله با استرس		گروه هدف: کلیه کارکنان
اهداف آموزش:		
۱- شناسایی نشانه‌های استرس		
۲- تشخیص محرک‌های درونی یا بیرونی عامل استرس		
۳- آثار فیزیولوژیک و روانی استرس		
۳- راهکارهای مقابله با استرس و کاهش استرس		
ردیف	پیمانه‌های آموزشی	زمان (ساعت)
۱	تعریف استرس و مفاهیم و کلیات	۱
۲	تعریف محرک‌های درونی و بیرونی	۱
۳	ضرورت مقابله با استرس	۱
۴	ویژگی‌های فردی مرتبط با مدیریت استرس	۱
۵	آثار استرس (جسمی و روانی)	۱
۶	مقابله یا copying (مقابله مسئله مدار و مقابله هیجان مدار)	۱
۷	تکنیک‌های مدیریت استرس (تکنیک‌های ساعت نگرانی، ABC، خطاهای شناختی، بازسازی شناختی، تغییر سبک زندگی، ریلکسیشن)	۲
۸		
جمع ساعات آموزش: ۸		نظری: ۸
		عملی: ۰

شرایط اجرایی

نوع آموزش:	عمومی <input checked="" type="checkbox"/>	تخصصی شغلی مشترک <input type="checkbox"/>	تخصصی شغلی <input type="checkbox"/>
روش اجرا:	کارگاه <input checked="" type="checkbox"/>	سمینار <input type="checkbox"/>	دوره حضوری <input checked="" type="checkbox"/> دوره غیر حضوری (e-Learning) <input type="checkbox"/>
روش ارزشیابی:	آزمون کتبی <input type="checkbox"/>	کار عملی <input checked="" type="checkbox"/>	
تجهیزات مورد نیاز:	ویدئو پروژکتور <input checked="" type="checkbox"/> وایت برد <input checked="" type="checkbox"/> کامپیوتر <input checked="" type="checkbox"/> سایر: <input type="checkbox"/>		

منابع و مراجع

ردیف	عنوان	نام مولف	انتشارات	سال انتشار	توضیحات
۱	مدیریت استرس	ادوارد هالوول	انتشارات عارف کامل	۱۳۹۰	
۲	ده گام تا غلبه کامل بر استرس: تکنیک‌های عملی دستیابی به زندگی کم استرس	سارا پرینی، رونالد رای، دیویداج. بارلو	مرکز نشر آکادمیک	۱۳۹۵	
۳	آسیب شناسی استرس و روش‌های کنترل آن: چگونه آرام باشیم؟	محمدحسن احمدی	انتشارات سیادت	۱۳۹۳	
۴	آپول استرس: جعبه ابزار مدیریت استرس	صادق عباسی	تعالی	۱۳۹۵	