



فرم شماره ۱: طرح دوره		
عنوان دوره: تلاش فردی برای حفظ و ترمیم سلامت روان (بایدها و نبایدهای سلامت روان)		گروه هدف: کلیه کارکنان
اهداف آموزش:		
۱-		
۲-		
۳-		
ردیف	پیمانه‌های آموزشی	زمان (ساعت)
۱	تعریف سلامت روان و آشنایی با نشانه‌های تشخیصی آن	۱
۲	تکنیک‌های جلوگیری از آسیب‌ها روانی	۱
۳	تکنیک‌های ترمیم و بهبود سازی تنیدگی‌های روانی	۲
۴		
۵		
۶		
۷		
۸		
۹		
۱۰		
جمع ساعات آموزش: ۴		نظری:
		عملی:

شرایط اجرایی

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

منابع و مراجع

ردیف	عنوان	نام مولف	انتشارات	سال انتشار	توضیحات
۱	رهایی از نگرانی	کوپن گیورکو	ارحمند	۱۳۹۲	
۲	کنترل فشار روانی	جرالد اس گرینبرگ	رشد	۱۳۸۷	
۳					
۴					