



فرم شماره ۱: طرح دوره		
عنوان دوره: خود مراقبتی و نقش آن در حفظ و ارتقا سلامت روان (با تاکید به مدیریت خشم)		گروه هدف: کلیه کارکنان
اهداف آموزش: شرکت کنندگان بتوانند برای بهبود وضعیت سلامت خود یا نزدیکانشان که از مسائل مطرح شده رنج می برند مفید باشند.		
ردیف	پیمانه های آموزشی	زمان (ساعت)
۱	مهارت های ارتباطی	۳
۲	مهارت مدیریت استرس و خشم	
۳	مهارت حل تعارض	۱
۴	خودمراقبتی در فضای مجازی	
۵	خودمراقبتی در اضطراب فراگیر	
۶	خودمراقبتی در افسردگی	
۷	خودمراقبتی در خودکشی	
۸		
۹		
۱۰		
جمع ساعات آموزش: ۴		نظری: ۳
		عملی: ۱

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 غیرحضوری (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 بورد <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	راهنمای اصول خودمراقبتی در سلامت روان	دکتر امیرحسین جلالی ندوشن دکتر نوشین خادم الرضا دکتر مرتضی ناصر بخت	وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی وزارت علوم تحقیقات و فناوری، دفتر مشاوره و سلامت	زمستان ۱۳۹۶	
۲					
۳					