



فرم شماره ۱: طرح دوره		
عنوان دوره: رهایی از زندان ذهن		گروه هدف: کلیه کارکنان
اهداف آموزش: شناسایی طرحواره‌های ناسازگار		
ردیف	پیمانه‌های آموزشی	زمان (ساعت)
۱	تعریف طرحواره	
۲	شناسایی طرحواره از طریق پرسشنامه (تکمیل فرم پرسشنامه)	
۳	مشخص کردن، راه‌اندازها، و فعال سازها	
۴	راهکارها	
۵		
۶		
۷		
۸		
۹		
۱۰		
جمع ساعات آموزش: ۴		نظری: ۲
		عملی: ۲

شرایط اجرایی

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

منابع و مراجع

ردیف	عنوان	نام مولف	انتشارات	سال انتشار	توضیحات
۱	طرحواره درمانی	نویسندگان: جفری یانگ	ارجمند	۱۳۹۶	
۲	زندگی خود را دوباره بیافرینید	ترجمه دکتر حسن حمیدپور	ارجمند	۱۳۹۸	
۳	ذهن و همه چیز	مقصود فراست خواه	کرگدن	۱۳۹۶	
۴	غلبه بر افکار منفی	سیاوش جمالفر	ویرایش	مهر، ۱۳۹۶	