



فرم شماره ۱: طرح دوره		
عنوان دوره: پیشگیری و غلبه بر فرسودگی شغلی		گروه هدف: کلیه کارکنان
اهداف آموزش:		
۱- عوامل ایجاد کننده استرس و فرسودگی شغلی مربوط به شغل را بشناسد		
۲- تفاوت روشهای کارآمد و غیر موثر را تشخیص دهد		
۳- روشهای ۲۰ گانه کنترل و مدیریت استرس و فرسودگی شغلی را به کار ببرد		
ردیف	پیمانه‌های آموزشی	زمان (ساعت)
۱	تفاوت استرس با اضطراب و تفاوت فرسودگی شغلی و عدم رضایت شغلی	۰/۵
۲	عوامل استرس زای مربوط به شغل	۰/۵
۳	فرسودگی شغلی و ویژگی های آن	۱
۴	روشهای کنترل و مدیریت استرس و فرسودگی شغلی (روشهای صحیح و ناکارآمد)	۳
۵	نقش سازمان در پیشگیری از فرسودگی شغلی	۱
۶	برگزاری کارگاه آموزشی: آزمون سنجش منابع استرس شغلی	۲
۷		
۸		
۹		
۱۰		
جمع ساعات آموزش: ۸		نظری: ۴
		عملی: ۴

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 checked="" type="checkbox"/>	کار عملی <input type="checkbox"/>	
تجهیزات مورد نیاز:	ویدئو پروژکتور <input checked="" type="checkbox"/> وایت برد <input checked="" type="checkbox"/> کامپیوتر <input type="checkbox"/> سایر: <input type="checkbox"/>		

منابع و مراجع

ردیف	عنوان	نام مولف	انتشارات	سال انتشار	توضیحات
۱	بهداشت روانی در محیط کار	حسین شیخ الاسلامی	کاشف	۱۳۹۳	
۲	راهنمای عملی کاهش فشار روانی	سارا نامارا	ویرایش	۱۳۸۹	
۳	بهداشت روانی در محیط کار	محمود ساعتچی	ارسباران	۱۳۹۲	
۴					