



فرم شماره ۱: طرح دوره		
عنوان دوره: تقویت عزت نفس		گروه هدف: کلیه ارکنان
اهداف آموزش:		
۱- آگاه‌سازی شرکت‌کنندگان با مفاهیم و مؤلفه‌های عزت‌نفس		
۲- توانمندسازی افراد شرکت‌کننده در احساس ارزشمندی و کفایت خود		
۳- بهبود و ارتقای سطح کیفی عزت‌نفس افراد شرکت‌کننده		
ردیف	پیمانه‌های آموزشی	زمان (ساعت)
۱	تعریف مفاهیم بنیادی عزت‌نفس	
۲	بررسی عوامل زمینه‌ساز و تداوم‌بخش عزت‌نفس پایین در افراد	
۳	بررسی فرمول‌بندی شکل‌گیری عزت‌نفس پایین در افراد	
۴	شناسایی عوامل تداوم‌بخش در عزت‌نفس پایین	
۵	به‌کارگیری فنون شناختی-رفتاری در بازسازی شناختی باورهای ناسازگار و افزایش عزت‌نفس	
۶	ایفای نقش و بحث گروهی و نمایش کلیپ	
۷		
۸		
۹		
۱۰		
جمع ساعات آموزش: ۱۲		نظری: ۸
		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 غیرحضوری (e-Learning) <input type="checkbox"/>
روش ارزشیابی:	آزمون کتبی <input checked="" type="checkbox"/>	کار عملی <input type="checkbox"/>	
تجهیزات موردنیاز:	ویدئو پروژکتور <input checked="" type="checkbox"/> وایت‌برد <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	رشد و افزایش عزت‌نفس	دکتر متیو مک‌کی	آسیم	۱۳۹۷	
۲	عزت نفس در ده گام	دکتر دیوید برنز	دانه	۱۳۹۰	
۳					
۴					