



فرم شماره ۱: طرح دوره		
عنوان دوره: عوامل استرس زای شغلی		گروه هدف: کلیه ارکنان
اهداف آموزش:		
۱- معنا، مفهوم اهمیت و جایگاه بهداشت روانی را در فرایند روابط اجتماعی و سازمانی بیان نمایند		
۲- روش‌های گسترش و بهبود بهداشت روانی را تحلیل نمایند		
ردیف	پیمانه‌های آموزشی	زمان (ساعت)
۱	اهمیت بهداشت روانی در جوامع پر استرس امروزی	۱
۲	مروری بر عوامل موثر بر سلامت روانی	۱
۳	تعریف استرس و بحران و علائم آن در زندگی افراد	۱
۴	نحوه برخورد با شرایط استرس‌زا	۱
۵	روش‌های کاهش استرس	۲
۶	آسیب‌شناسی روانی سازمانی	۱
۷	بهداشت روانی در محیط کار	۱
۸		
۹		
۱۰		
جمع ساعات آموزش: ۸		نظری: ۸
		عملی: ۰

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 type="checkbox"/>	کار عملی <input checked="" type="checkbox"/>	
تجهیزات مورد نیاز:	ویدئو پروژکتور <input checked="" type="checkbox"/> وایت برد <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	استرس شغلی	الیزابت آلتمایر، رندال راس	بازتاب	مهر، ۱۳۹۷	
۲	آنچه باید درباره استرس شغلی بدانید	شرکت چینینگ ال.بت	ارتقای سلامت ایرانیان	۱۳۸۸	
۳					