|  |  |
| --- | --- |
| عنوان کارگاه | **کارگاه آموزشی پژوهشی مهارت های زندگی** |
| مدرس پیشنهادی | دکتر محمد حسین توانایی |
| زمان کارگاه  | 16 ساعت  |
| اهداف کارگاه | * ارتقاء سطح بهداشت روانی کارکنان
* ارتقاء نقش کارکنان در تعاملات اجتماعی
* کمک به بهبود کیفیت زندگی کارکنان
* کیفیت بخشی به عملکرد شغلی افراد به منظور ارتقاء جایگاه دانشگاه فنی­وحرفه­ای در کشور
 |
| سرفصل های آموزشی  | * مهارت خود آگاهی
* مهارت هم دلی
* مهارت روابط بین فردی
* مهارت مقابله با استرس
* مهارت مدیریت بر هیجان
* مهارت حل مسئله
* مهارت تصمیم گیری
* مهارت تفکر خلاق
* مهارت تفکر انتقادی
 |
| منابع پیشنهادی | کتاب آئین و سبک زندگی ← انتشارات حکمت و اندیشه تألیف : دکتر محمدحسین توانایی |
| شیوه و روش اجرا | حضوری : سخنرانی و پرسش و پاسخ 8 ساعتغیر حضوری : پروژه و کار عملی 8 ساعت |
| تاریخ و زمان پیشنهادی | خرداد ماه سال 95 دوشنبه 3/3/95 از ساعت 18 – 14 دوشنبه 10/3/95 از ساعت 18 - 14 |
| تعداد فراگیران | 150 نفر |
| مکان  | سالن آمفی تئاتر سازمان مرکزی |
| ویژگی های فراگیران | همکاران شاغل درحوزه ستادی ( رسمی – پیمانی – قراردادی و شرکتی ) و ... |
| روش ارزیابی و سنجش | حضور فعال – آزمون کتبی - پروژه |
| حوزه پیشنهاد دهنده  | معاونت آموزشی + معاونت فرهنگی و دانشجویی |
| حوزه برنامه ریزی و اجرا | معاونت آموزشی – مرکز آموزش های عالی آزاد و خاص |

**برنامه آموزشی کارگاه مهارت های زندگی**

مرکز آموزش های عالی آزاد و خاص

خرداد 95