

## بسمه تعالی

عنوان برنامه : کارگاه مهارت های زندگی

گروه هدف: دانشجویان کارشناسی پرستاری

موضوع	مدرس (مدرسین)	زمان (ساعت)
مقدمه. انواع مهارت های زندگی	آقای دکتر آقاجانی	۳۰ دقیقه (۱۲:۳۰ الی ۱۲)
مهارت های خودآگاهی و همدلی	خانم نظری	۴۵ دقیقه (۱۲:۳۰ الی ۱۳:۱۵)
کار گروهی	آقای دکتر آقاجانی- خانم نظری- خانم نعمتیان	۱۵ دقیقه (۱۳:۳۰ الی ۱۳:۱۵)
مهارت های تصمیم گیری و حل مساله	خانم نعمتیان	۴۵ دقیقه (۱۳:۳۰ الی ۱۴:۱۵)
کار گروهی	آقای دکتر آقاجانی- خانم نظری- خانم نعمتیان	۱۵ دقیقه (۱۴:۳۰ الی ۱۴:۱۵)
مهارت های ارتباط بین فردی و ارتباط اجتماعی	آقای دکتر آقاجانی -سرکار خانم نظری	۴۵ دقیقه (۱۴:۳۰ الی ۱۵:۱۵)
کار گروهی	آقای دکتر آقاجانی- خانم نظری- خانم نعمتیان	۱۵ دقیقه (۱۵:۳۰ الی ۱۵:۱۵)
استراحت و پذیرایی	-----	۳۰ دقیقه (۱۵:۳۰ الی ۱۶)
مهارت های تفکر خلاق و تفکر نقاد	خانم نظری و خانم نعمتیان	۴۵ دقیقه (۱۶:۴۵ الی ۱۶)
کار گروهی	آقای دکتر آقاجانی- خانم نظری- خانم نعمتیان	۱۵ دقیقه (۱۶:۴۵ الی ۱۷)
مهارت های مدیریت استرس و مدیریت هیجانات	آقای دکتر آقاجانی -خانم نعمتیان	۴۵ دقیقه (۱۷:۴۵ الی ۱۷)
کار گروهی	آقای دکتر آقاجانی- خانم نظری- خانم نعمتیان	۱۵ دقیقه (۱۷:۴۵ الی ۱۸)