



دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی  
دانشگاه تهران



# دوره مریگیری مهارت های زندگی



## دوره‌های آموزشی مرکز آموزش‌های آزاد

پشتیبانی تلفنی، حضوری، پیام‌رسان‌ها و سیستم تیکتینگ



گواهی معتبر از دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی



ویژه دانشجویان و دانش‌آموختگان رشته روان‌شناسی و رشته‌های مرتبط



### معرفی دوره

پیچیدگی‌ها و تغییرات سریع زندگی بشری چالش‌های فراوانی را در برابر او قرار داده است. چگونگی سازگاری با شرایط و دشواری‌های ناشی از چالش‌های زندگی، از دل مشغولی‌های اصلی متخصصان این امر به‌ویژه در حوزه تعلیم و تربیت و سلامت روان بوده است. آموزش مهارت‌های زندگی برای آماده نمودن افراد هنگام مقابله با مشکلات و ایجاد رفتارهای مثبت و در نتیجه دستیابی به زندگی موفقیت‌آمیز در سال‌های اخیر مورد توجه دست‌اندرکاران نظام‌های آموزشی و نظام سلامت قرار گرفته است. طبق تعریف سازمان بهداشت جهانی، مهارت‌های



زندگی به توانایی انجام رفتار سازگارانه گفته می‌شود، به طوری که فرد بتواند با چالش‌های زندگی‌اش کنار بیاید. با توجه به اهمیت زیاد یادگیری مهارت‌های زندگی نیاز است که درمانگران با هر رویکردی که دارند، بر این مهارت‌ها تسلط یابند تا از طریق به‌کارگیری و آموزش این مهارت‌ها در اتاق درمان به بهبود شرایط مراجعان خود کمک کنند. همچنین لازم به ذکر است که تمام کودکان و نوجوانان به مهارت‌های حل مساله، تفکر خلاق، تفکر نقاد، ارتباط موثر با اطرافیان و سایر مهارت‌ها نیاز دارند به همین خاطر آموزگاران و درمانگرانی که با این رده سنی سروکار دارند باید با این مهارت‌ها آشنایی داشته باشند. حتی درمانگرانی که با زوجها سروکار دارند نیز باید به شناخت این مهارت‌ها بپردازند تا از طریق آموزش آنها به زوجین به بهبود و ارتقای کیفیت روابط همسران کمک کنند. در دوره مربیگری مهارت‌های زندگی تمامی مهارت‌های ده‌گانه زندگی در قالب نظری و عملی به شما آموزش داده خواهد شد.



## — سرفصل‌ها —

- مهارت خودآگاهی و خودشناسی
- مهارت رویارویی با استرس، اضطراب، و ترس‌های کاذب
- مهارت مدیریت خلق منفی یا غم
- مهارت مدیریت خشم و پرخاشگری
- مهارت حل مسئله در زندگی و مشکلات فردی
- مهارت تصمیم‌گیری
- مهارت همدلی و درک متقابل
- مهارت تفکر خلاقانه
- مهارت تفکر نقادانه
- مهارت رابطه موثر با دیگران
- مهارت برقراری روابط میان فردی سازگارانه
- مهارت مدیریت زمان و برنامه‌ریزی



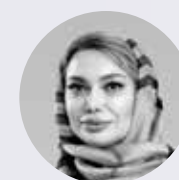
## مخاطبان دوره چه کسانی هستند؟

روان شناسان، مشاوران، درمانگران، روان پزشکان، پژوهشگران و دانشجویان رشته‌های مشاوره، روان شناسی و علوم تربیتی می‌توانند در دوره‌های تخصصی دانشکده روان شناسی دانشگاه تهران شرکت کنند.

## چرا باید در این دوره شرکت کنم؟

با شرکت در دوره مربیگری مهارت‌های زندگی، تعریف و ویژگی هر یک از مهارت‌های ده‌گانه زندگی را می‌آموزید و روش‌های ایجاد و تقویت آن‌ها را یاد می‌گیرید. پس از این دوره شما قادر خواهید بود در ابتدا با تقویت این مهارت‌ها کیفیت زندگی خود را ارتقا دهید و سپس با آموزش آن‌ها به مراجعینتان روند بهبودی‌شان را سرعت بخشید.

### دکتر زیتا شرافتی



- مدرس دانشگاه
- زوج درمانگر
- موسس کلینیک مدیریت زندگی



## انجام تمرین‌ها و پروژه‌های درسی

تمرین‌ها و پروژه‌های درسی طی دوره و به صورت منظم توسط استادان ارائه می‌شود و دانش پذیران موظف‌اند در زمان مقرر آن‌ها را انجام دهند. برخی از این تمرین‌ها انفرادی و برخی به صورت گروهی تعریف می‌شوند و اغلب آن‌ها به صورت عملی و کاربردی تدوین می‌گردند، انجام صحیح و به موقع تمرین‌ها در ارزیابی پایانی استاد از دانش پذیر نقش عمده‌ای را داراست.

## ارزیابی پایانی و دریافت گواهینامه پایان دوره

در انتها گواهینامه پایان دوره از مراکز آموزش های کاربردی دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران به شما اعطا خواهد شد. این گواهینامه به **تایید دانشگاه** رسیده و قابل استعلام است.



# پشتیبانی توسط حامیان

طرح پشتیبانی توسط حامی جهت دریافت بازخورد از نحوه اجرای دوره و رفع اشکالات آموزشی دانش پذیر است. حامی بصورت مستمر با شما در ارتباط بوده و هرگونه اشکال احتمالی پیش آمده در روند آموزش را پیگیری و آن را از طریق ارسال فایل های متنی، صوتی و یا ویدئوی آموزشی برای شما و یا برقراری ارتباط با استاد مربوطه حل می نماید.

## نحوه برگزاری

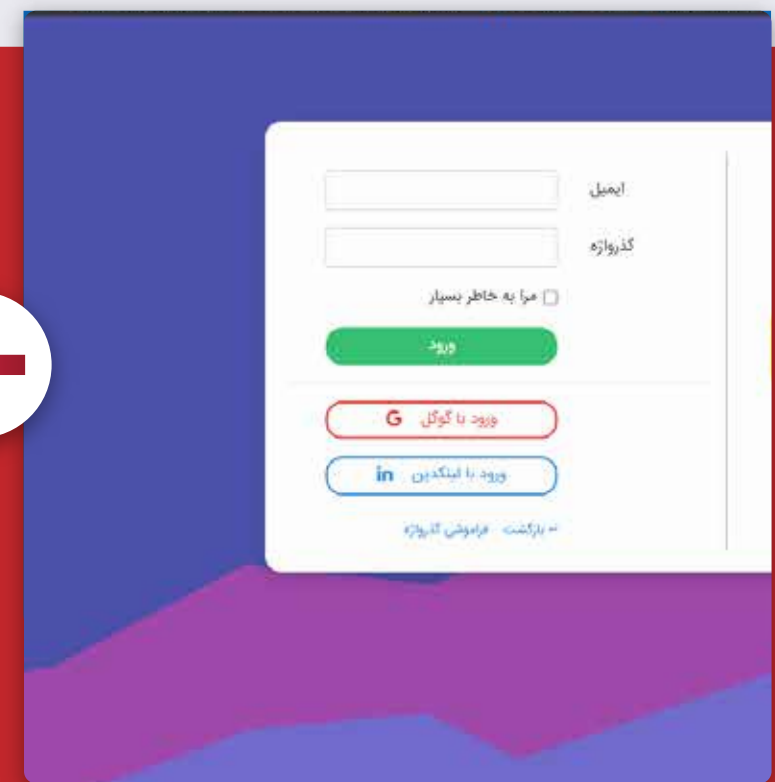
### آنلاین



### حضوری



### نیمه حضوری



- برگزاری کلاس های آنلاین به صورت مداوم  
- رفع اشکال و ارتباط مستقیم با استاد  
- امکان ارتباط صوتی و تصویری در کلاس

- برگزاری کلاس های حضوری تخصصی  
- ارتباط حضوری با استادان و دانش پذیران

- دسترسی به محتوای آموزشی در هر ساعتی از شبانه روز  
- ارسال تمرین ها و پروژه ها از طریق پلتفرم آموزشی کاربرپسند





# دوره‌های آموزشی مرکز آموزش‌های آزاد

## دانشکده روان‌شناسی



دانشکده روان‌شناسی در ایران از سال ۱۳۴۸ رسماً فعالیت رسمی خود را آغاز کرده است و تا امروز نیز به‌عنوان قوی‌ترین قطب علمی و تخصصی تربیت متخصصین روان‌شناس و درمانگر در کشور فعالیت می‌نماید. با توجه به اینکه یکی از مهمترین وظایف دانشگاه‌ها توانمندسازی اقشار مختلف جامعه و رفع مشکلات و درخواست‌های سازمان‌ها و نیاز بازارکار است و از آنجائی‌که در سیستم رسمی آموزشی کشور محدودیت وجود دارد، ایجاد و توسعه جریان‌های متنوع آموزش‌های عمومی و تخصصی در دانشگاه‌ها امری ضروری است. مرکز آموزش‌های آزاد دانشکده روان‌شناسی دانشگاه تهران با هدف ارتقاء دانش کاربردی روان‌شناسان و درمان‌گران کشور و توسعه کیفی مهارت‌های آن‌ها راه‌اندازی شده است. این مرکز در سال‌های اخیر با توجه به نیازهای روز افزون جامعه به دانش و مهارت‌های حرفه‌ای و کاربردی، به برگزاری دوره‌های کوتاه مدت با هدف ارتقاء سطح دانش و تخصص اقدام کرده است.





[www.TVF.ir](http://www.TVF.ir)

☎ ۰۲۱ ۲۲ ۳۸۵۹۵۱

☒ ۰۹۳۹۳۰۹۰۲۶۰ ۰۹۳۹۳۰۹۰۲۷۰



بزرگراه شهید دکتر چمران، خیابان جلال آل احمد  
روبروی کوی نصر، خیابان دکتر کاردان