

دوره آموزش مهارت های زندگی

مدرس : دکتر احمد شریف نژاد

متخصص روانشناسی سلامت

مهارت زندگی چیست؟

- برنامه مهارت های زندگی شامل مجموعه ای از توانایی ها و مهارت های اجتماعی ، شناختی ، هیجانی و بین فردی است که روش های مقابله موثر با مشکلات و چالش های زندگی را به افراد می آموزد و از این طریق قدرت سازگاری و رفتار مثبت و کارآمد را افزایش می دهد .

هدف آموزش مهارت های زندگی

- بالا بردن کیفیت زندگی ، افزایش ظرفیت رشد و خودشکوفایی و بهبود بهره وری افراد و پیشگیری از آسیب های روانی و اجتماعی است .
- پیشگیری = افزایش توانمندی + کاهش مشکلات
- این برنامه در اگوست ۱۹۹۳ از طریق یونیسف به عنوان مدلی برای پیشگیری از آسیب های روانی و اجتماعی معرفی شد .
- راهبردهای پیشگیری : متمرکز بر فرد و متمرکز بر محیط
- برنامه آموزش مهارت های زندگی برپایه مدل های سبب شناسی مشکلات روانی اجتماعی و عوامل فطرساز و حفاظت کننده مشکلات روانشناختی طراحی شده است .

اهداف دوره آموزش مهارت های زندگی

- آشناسازی شرکت کنندگان با پارچوب کلی و ساختار برنامه آموزش مهارت های زندگی
- آشناسازی شرکت کنندگان با زمینه نظری ، نظریه زیربنایی و منطق آموزش مهارت های زندگی
- آموزش تکنیک ها و راهبردهای مورد نیاز برای آموزش مهارت های زندگی
- ایجاد فرصت برای تمرین مهارت های آموخته شده در فضای امن کارگاه

سرفصل های دوره آموزش مهارت های زندگی

- ۱. مهارت ارتباط موثر
- ۲. مهارت جرات مندی (قاطعیت)
- ۳. مهارت کنترل خشم
- ۴. مهارت حل مساله و تصمیم گیری
- ۵. **مهارت مدیریت استرس**
- ۶. مهارت مدیریت زمان
- ۷. مهارت خودآگاهی و اعتماد به نفس
- ۸. مهارت حل تعارض
- ۹. مهارت تنظیم خلق منفی

دوره آموزش مهارت های زندگی

روز سوم مدیریت استرس

زمان بندی هر روز کارگاه

فعالیت :

ساعت :

۹/۵ - ۱

جلسه اول آموزشی

۱۰ - ۹/۵

استراحت و پذیرایی

۱۲/۵ - ۱۰

جلسه دوم آموزش

۱ - ۱۲/۵

استراحت و نماز

۱/۴۵ - ۱

جلسه سوم

قواعد کارگاه

- خاموش کردن یا سایلنت کردن گوشی همراه
- قطع نمودن حرف های همدیگر
- حضور به موقع در کارگاه
- عدم اظهار نظر منفی در مورد دیگران
- گوش دادن به صحبت های همدیگر
- احترام به نظرات دیگران
- رازداری
- طرح موضوعات مرتبط با کارگاه
- پرسیدن سوالات مرتبط با بحث روز

اهمیت مدیریت استرس در زندگی روزمره

● استرس

● نرمال

● بیمارگونه

استرس

- محرک (عوامل بیرونی)
- پاسخ (واکنشی است که به محرک داده می شود)
- پاسخ تعاملی (تعامل محرک و پاسخ است)

استرس

• عدم تعادل و توازن بین تقاضاهای محیط و توان من

• منابع من : بنیه جسمی باورهای فرد (فوش بینی

باورهای منطقی انعطاف) مهارت حل مساله

حمایت اجتماعی منابع مادی

• ما باید انتظارات ، ا کم کنیم و منابع ، را تقویت کنیم

در حالت استرس خیلی کم و خیلی زیاد

• اختلال در عملکرد

چرا واکنش های افراد در برابر استرسورها متفاوت است

- فرایند ارزیابی فرد
- عوامل موقعیتی (ناگهانی بودن ، ابهام ، جدید بودن ، فوریت زمانی داشتن ، کنترل پذیری یا عدم کنترل پذیری)
- عوامل شخصی (باورها ، انگیزه ها ، سبک شخصیتی ، ارزش ها)
- سبک مقابله

استعاره ظرف و شیر استرس

- بعضی از استرس ها شیرفلکه اش دست شما نیست
- ما باید کاری کنیم که این ظرف سرریز نشود
- راه حل : راهبرد کنترل محرک
- راهبرد های متمرکز بر پاسخ (ابراز هیجانات ، جرات مندی ، ورزش)

راهبردهای مقابله با استرس

- راهبردهای مساله مدار (متمرکز بر محرک)

- راهبردهای هیجان مدار (متمرکز بر پاسخ)

- راهبردهای متمرکز بر ارزیابی

• گاهی ما چیزی را می خواهیم کنترل کنیم (مساله مدار) که قابل کنترل نیست

مقابله هیجان مدار

• سازگارانه

ناسازگارانه

• گریه کردن

• ابراز هیجان

سوء مصرف

پرفوری ، روابط جنسی متعدد

راهبرهای مقابله با استرس

- اجتناب از استرس های غیر ضروری
- تغییر موقعیت (حل مساله ، جرات مندی و ..)
- انطباق با استرس
- اتفاز سبک زندگی سالم
- تغییر فکر
- تغییر رفتار

در استرس قدم اول
خودآگاهی هیپنوتیک است

استرس ۴ دسته علایم دارد

- **جسمانی** (تپش قلب ، فشگی دهان و ... مشکلات گوارشی)
- **هیجانی** (فشم ، ترس ، افسردگی ، بی هوصلگی ، حساس شدن ، کاهش آستانه تحمل ، بی صبری و اضطراب ، پرفاشگری ، احساس شکست ، ناامیدی ، تحریک پذیری)
- **شناختی** (کاهش تمرکز ، فراموش کاری ، بدبینی به خود و دیگران ، خود سرزنشی ، مشکل در تصمیم گیری ، اشتغال ذهنی)
- **رفتاری** (کاهش روابط ، ناسازگاری در روابط ، اجتناب از موقعیت ها ، رها کردن تفریح ها ، رفتارهای تکانشی ، فشونت ، بیقراری ، پرخوری ..)

● روش های مقابله با استرس

● **رفتاری** : حل مساله ، جرات مندی ، مدیریت زمان

● **هیپانی** : برنامه ریزی فعالیت های لذت بخش ، ابراز سالم هیجان های منفی ،

● **شناختی** : شناسایی و چالش با افکار خودکار منفی و انتظارات ناگوار آمد

● **جسمی** : آرام سازی عضلانی ، تنفس شکمی ، تصویرسازی

ذهنی

طرح یک مشکل

- اهمال کاری
- منبع استرس است
- روش مقابله : مدیریت زمان

تعیین زمان نگرانی

روش شناختی (ارزیابی شناختی)

- شناسایی افکار منفی
- شک کردن در مورد درست بودن آنها چه شواهدی دارم
- ارزیابی دوباره
- فرضیه آزمایی
- چالش با افکار منفی (شواهد من کدامند ، مناسب و مزایای این روش تفکر ، آیا به شیوه دیگری هم می شود به موضوع نگاه کرد .)
- تغییر سبک زندگی در حوزه های جسمی ، روانی ، اجتماعی معنوی

با تشکر از توجه شما

