

واحد فرهنگی تربیتی دانشجو معلمان

"پیوست های مهارت زندگی"

مهارت زندگی ۱ (مهارت خویششن شناسی و خود آگاهی)

- آگاهی از صفات و خصوصیات و نقاط ضعف و قوت خود
- شناخت توانمندی ها و توانایی های خود در جهت تقویت اعتماد به نفس و برون رفت از مشکلات
- آگاهی و شناخت واقع بینانه خود
- شناخت تکالیف و حقوق خود

مهارت زندگی ۲ (مهارت ارتباط موثر)

- توانایی ابراز نظر، خواسته ها و انتظارات و هیجانات خود
- توانایی راهنمایی خواستن و راهنمایی کردن دیگران در صورت لزوم
- موانع و روشهای ارتباط با خانواده، گروه و جامعه
- توانایی ارتباط کلامی و غیر کلامی موثر
- مهارت گوش دادن

مهارت زندگی ۳ (مهارت تفکر خلاق)

- قدرت تشخیص مساله و اندیشه ورزی در یافتن راه حل های منطقی
- شاخص های خلاقیت و تشخیص آن
- تشخیص راه حل های جدید برای حل مشکلات

مهارت زندگی ۴ (مهارت تصمیم گیری)

- توانایی تصمیم گیری منطقی و موثر
- موانع تصمیم گیری منطقی
- روشهای تصمیم گیری صحیح و به هنگام

مهارت زندگی ۵ (مهارت همدلی، همزیستی، سازگاری و دستگیری)

- توانایی درک زندگی دیگران، توانایی قراردادن خود، در شرایط و موقعیت دیگران
- توانایی پذیرش و درک انسانهای متفاوت با خود
- احترام به دیگران در جهت بهبود روابط اجتماعی

مهارت زندگی ۶ (مهارت توانایی حل مسئله)

- توانایی رویارویی با مشکلات زندگی و حل آن به منظور جلوگیری از انباشت مسایل حل نشده جهت پیشگیری از فشارهای روحی و جسمی
- توانایی حل مساله با هدف ایجاد آرامش روانی برای مقابله با مساله های بعدی
- تشخیص مشکلات و علل آن

مهارت زندگی ۷ (مهارت تفکر انتقادی، انتقادپذیری)

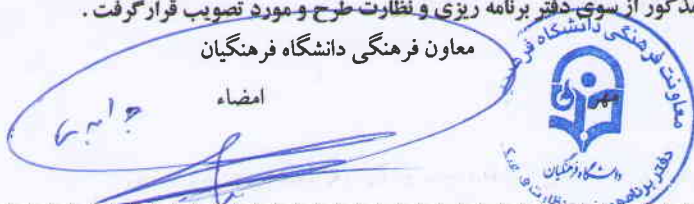
دردومین جلسه شماره شورای تخصصی فرهنگی دانشگاه فرهنگیان به استناد آیین نامه جامع مدیریت دانشگاهها و مراکز آموزش عالی (موضوع: وظایف معاون فرهنگی و شورای تخصصی) و بند ۶ ماده ۳ اساسنامه دانشگاه فرهنگیان پیشنهاد عنوان مذکور از سوی دفتر برنامه ریزی و نظارت طرح و مورد تصویب قرار گرفت.

معاون فرهنگی دانشگاه فرهنگیان

امضاء

مدیر کل دفتر برنامه ریزی و نظارت فرهنگی

امضاء



امضاء