

دستور العمل اجرای دوره های آموزشی منطقه ای مهارت های مدیریت خشم و استرس

هدف:

تربیت مربیان آموزش مهارت های مدیریت خشم و استرس در سطح مناطق

روش اجرا:

- برگزاری نشست منطقه ای
- تهیه گانت چارت اجرای کارگاه های منطقه ای
- انتخاب افراد حائز شرایط شرکت در دوره آموزشی
- برگزاری کارگاه های آموزشی
- ارائه گزارش برگزاری کارگاه های قطبی به دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد وزارت بهداشت

شرح وظایف فوکال پوینت منطقه :

- ۱) برگزاری نشست منطقه ای با حضور TOT های کشوری حاضر در منطقه به منظور برنامه ریزی نحوه برگزاری کارگاه ها در هر یک از دانشگاه های قطب . نتایج مورد انتظار از جلسه : تعیین مدرسین، تهیه گانت چارت برگزاری کارگاه های منطقه ای، هماهنگی مسائل اجرایی برگزاری کارگاه ها و
- ۲) انعکاس گانت چارت اجرای کارگاه های تربیت T در منطقه به دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد وزارت بهداشت
- ۳) مکاتبه معاون بهداشتی دانشگاه فوکال پوینت با معاون بهداشتی سایر دانشگاه های منطقه و انعکاس محل، تاریخ برگزاری، طول دوره و شاخص های انتخاب افراد جهت شرکت در کارگاه های تربیت T
- ۴) برگزاری کارگاه های تربیت T با حضور کلیه و یا تعدادی از مدرسین TOT در دانشگاه های عضو منطقه . بدین صورت که دو یا چند نفر از TOT های هر منطقه به دانشگاه مورد نظر مراجعه کرده و کارگاه تربیت T را در آن دانشگاه برای افراد واجد شرایط برگزار می نمایند .
- ۵) تامین تسهیلات لازم به منظور برگزاری کارگاه ها و اسکان مدعوین و پذیرایی از ایشان در طول مدت برگزاری دوره برعهده دانشگاه برگزار کننده دوره می باشد .

۶) برگزاری کارگاه های تربیت T در هر یک از دانشگاه های منطقه بر اساس " شیوه نامه اجرای کارگاه آموزش مهارت های کنترل خشم و استرس " پیوست .

۷) تهیه گزارشی از چگونگی اجرای برنامه آموزشی با همکاری TOT های هر منطقه و انعکاس آن به دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد از طریق فوکال پوینت منطقه . لازم است در این گزارش علاوه بر روند اجرای برنامه، به میزان مشارکت سایر دانشگاه های منطقه، همکاری TOT ها در برگزاری کارگاه ها، دستاوردها، نقاط قوت و ضعف دوره برگزار شده و نتایج پیش آزمون و پس آزمون کارگاه ها اشاره گردد .

شرح وظایف سایر دانشگاه های منطقه :

۱. TOT های دانشگاه های منطقه با شرکت در جلسه دانشگاه فوکال پوینت، در زمینه برنامه ریزی کارگاه ها، برگزاری کارگاهها و تدوین گزارش نهایی همکاری می نمایند
۲. نظارت بر عملکرد مربیان آموزش دیده

افراد حائز شرایط جهت شرکت در کارگاه منطقه ای (تربیت مربی)

- ✚ دارا بودن مدرک تحصیلی کارشناسی و بالاتر در رشته روانشناسی و مشاوره
 - ✚ اشتغال به کار در فیلد سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد دانشگاه علوم پزشکی و مراکز بهداشتی زیر مجموعه
- نکته : افرادی که مسئول اجرای برنامه آموزش مهارت های زندگی در فیلد سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد هستند در اولویت شرکت در دوره فوق الذکر می باشند .
- ✚ سابقه برگزاری دوره های آموزش مهارت های زندگی
 - ✚ نیرو های رسمی و پیمانی، دارای اولویت بیشتر برای شرکت در دوره می باشند .

شیوه نامه برگزاری کارگاه تربیت مربی مهارت های مدیریت خشم و استرس	
گروه مخاطب	کارشناسان سلامت روان حائز شرایط حضور در دوره آموزشی
عنوان	آموزش مهارت های مدیریت خشم و استرس
مسئول درس	دانشگاه فوکل پوینت منطقه ای با همکاری TOT های هر منطقه
مدرسین	TOT های مدیریت خشم و استرس که در کارگاه مربوطه در تهران شرکت نموده اند .
اهداف فراگیری	انتظار می رود در پایان دوره، فراگیران بتوانند مهارت های مدیریت خشم و استرس را به جامعه هدف (افراد ۱۴ سال و بالاتر) آموزش دهند .
سرفصل مطالب	آموزش مدیریت خشم آموزش مدیریت استرس
شیوه ارائه	کارگاه آموزشی با استفاده از تکنیک های ایفای نقش و بحث و کار گروهی، بارش افکار، مشاهده فیلم
منبع اصلی	کتاب مرجع مدیریت خشم کتاب راهنمای آموزش مدیریت خشم (ویژه مدرسان) کتاب راهنمای تسهیلگری مدیریت خشم کتابچه اطلاعات و کار مدیریت خشم کتابچه مطالعه مدیریت خشم در موقعیت های دشوار کتاب مطالعه و تمرین مقابله با خشونت خانگی کتاب مرجع مدیریت استرس کتاب راهنمای آموزش مدیریت استرس (ویژه مدرسان) کتاب راهنمای تسهیلگری مدیریت استرس کتابچه اطلاعات و کار مدیریت استرس
نحوه برگزاری کارگاه	برگزاری یک کارگاه ۲ روزه _ ۱۶ ساعته _ به ازاء هر ۲۰-۳۰ نفر مربی . ۱۲ ساعت از زمان کارگاه به ارائه مفاهیم نظری مدیریت خشم و استرس و ۴ ساعت از زمان کارگاه به نحوه ارائه مطالب اختصاص یابد .

**جدول منطقه بندی دانشگاه های علوم پزشکی
به منظور اجرای کارگاه های منطقه ای فرزندپروری**

مرکز قطب	استان ها	قطب ها
گیلان	قزوین	مرکز ۱
	اراک	
	خمین	
	قم	
	ساوه	
	گیلان	
	زنجان	
	البرز	
اصفهان	کاشان	مرکز ۲
	اصفهان	
	شهرکرد	
	یزد	
تبریز	اردبیل	شمال غرب
	تبریز	
	مراغه	
	همدان	
	اسدآباد	
	کردستان	
	ارومیه	

مرکز قطب	استان ها	قطب ها
اهواز	لرستان	جنوب غرب
	دزفول	
	ایلام	
	کرمانشاه	
	آبادان	
	شوشتر	
	بهبهان	
	اهواز	
شیراز	کهگیلویه وبویراحمد	جنوب
	شیراز	
	جهرم	
	فسا	
	گراش	
	لارستان	
	بوشهر	
	هرمزگان	
کرمان	ایرانشهر	جنوب شرقی
	جیرفت	
	زاهدان	
	کرمان	
	زابل	
	بم	
	رفسنجان	
	سیرجان	

مرکز قطب	استان ها	قطب ها
خراسان رضوی	خراسان رضوی	شمال شرق
	خراسان جنوبی	
	سبزوار	
	اسفراین	
	تربت حیدریه	
	گناباد	
	خراسان شمالی	
	تربت جام	
ساری	نیشابور	شمال
	شاهرود	
	سمنان	
	بابل	
	ساری	
تهران	گلستان	تهران
	تهران	
	ایران	
	شهید بهشتی	