



جامعة فيلادلفيا
كلية الآداب والفنون
قسم الارشاد النفسي
الفصل الدراسي الأول / السنة الدراسية 2020/2019

الخططة التدريسية لمادة دراسية

عنوان المادة: مهارات الحياة	رقم المادة: 0170361
مستوى المادة: عام	المتطلب السابق و/ أو المتزامن:
وقت المحاضرة: 10.10 – 11.10	عدد الساعات المعتمدة: 3
مكان المحاضرة: قاعة 414	عدد ساعات التدريس الفعلية: 3 ساعات

معلومات خاصة بمدرس المادة

الاسم	الرتبة الأكاديمية	رقم المكتب ومكانه	الساعات المكتبية	البريد الإلكتروني
د. عدنان محمود الطوباسي	أستاذ مساعد	الطابق الرابع	11-10	atobasi@philadelphia.edu.jo

وصف المادة (حسب دليل الجامعة)

تتناول هذه المادة التعريف بالأدوار التي يلعبها الفرد في حياته من حيث أنواعها، وتداخلها، وتأثيرها المتبادل بعضها على بعض، ومهارات التعلم المستمر، واتخاذ القرار، وتنظيم الوقت، والتواصل البين شخصي: كشف الذات، بناء الثقة، التعبير اللفظي وغير اللفظي عن الانفعالات، الاستماع الفعال، والعمل الجماعي أو التعاوني، وحل الصراعات البين شخصية، وضبط الذات وإدارة التوتر، والحديث الذاتي الإيجابي، والتفكير الاستراتيجي، والمواطنة المسؤولة، والقابلية للعمل.

أهداف المادة

تهدف هذه المادة إلى تعريف الطلبة بمجموعة من المهارات الحياتية التي تساهم في تطوير قدراتهم وصقل شخصياتهم واعدادهم لسوق العمل والحياة.

مصادر التعليم

* الكتاب المقرر (العنوان، المؤلفون، الناشر، سنة النشر)

الطوباسي ، عدنان محمود (2019) ، الدليل التدريبي للمهارات الحياتية.

- المواد المساندة (أشرطة فيديو، الأشرطة الصوتية.... الخ)
 - زيارات علمية

• دليل الطالب (حيث ينطبق)

• دليل المختبر (حيث ينطبق)

• **المراجع المساندة (كتب دراسية، ومجلات علمية ومواقع الكترونية وغيرها)**

- القداح، محمد (2014) مهارات الحياة، ط 2، عمان : دار وائل
- حداد، رنا / ضو ، داني (2003) دليل الشباب الثقافي. مؤسسة الأمم المتحدة (يونيسف).
- سوليفان ، كارين (2008) الأبناء والتربية المثالية في ظل الضغوط الحياتية . دار فاروق للاستثمارات الثقافية.
- السبيعي ، هدى (2000) كيف تبني جسوراً مع الآخرين . الدوحة .
- بيرغ ، نتالي (2004) أسرار السيطرة على الضغوط الحياتية. الدار العربية للعلوم .
- السرحان ، محمود قطام (2007) ، مهارات الاتصال . سلسلة مهارات الحياة ، عمان : وزارة الثقافة.
- إبراهيم ، بسام عبد الله (2009) ، التعليم المبني على المشكلات الحياتية وتنمية التفكير ، عمان : دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة .

طرق التدريس (محاضرات، مجموعات نقاش، مجموعات تدريس، حل مسائل، مناظرات، وغيرها)

- محاضرات صفية. - مناقشات وتمارين وعصف ذهني ومجموعات عمل وأعمال صفية -
- بحوث وتقارير - دراسات وزيارات ميدانية

نتائج التعلم:

- **المعرفة العلمية والفهم**
يتوقع من الطالب في نهاية المساق أن يكون قد فهم واستوعب أهمية المهارات الحياتية وتطبيقها والاستفادة منها في حياته العلمية والعملية .

- **المهارات العقلية (القدرة على التفكير والتحليل)**
أن يكون الطالب في ختام المساق لديه القدرة على التفكير والتحليل والتعامل بذكاء وبمهارات حياتية جديدة وطرق ابتكارية.

- **مهارات التواصل (الشخصية والأكاديمية)**

أن يستطيع الطالب الحوار مع الآخرين بطرق علمية منطقية واستيعاب الآخر بكل ذكاء والافادة من ذلك في حياته وعمله.

- **المهارات المكتسبة من الممارسة العملية**
تنمية الذات وحل المشكلات واساليب الحوار وفن التفاوض وإدارة الغضب والتخطيط والتفكير الابتكاري ومهارات أخرى.

المهارات النفس حركية (حيث ينطبق)

المرونة ، الاتزان ، والتعامل مع الظروف بكل هدوء وموضوعية وفكر خلاق

أدوات تقييم الطلبة:

• الامتحانات (الامتحان الأول والامتحان الثاني والامتحان النهائي)

• اختبارات قصيرة

• تقارير قصيرة و/ أو عروض و/ أو مشاريع بحثية قصيرة

• واجبات دراسية
تقارير وأبحاث

توزيع العلامات	
العلامة	أدوات التقييم
20	الامتحان الأول
20	الامتحان الثاني
40	الامتحان النهائي
20	التقارير/ المشاريع البحثية/ الاختبارات القصيرة/ الواجبات الدراسية/ المشاريع – الالتزام بالدوام – المناقشة الصفية
100	المجموع

التوثيق والأمانة الأكاديمية:

• أسلوب التوثيق (مع أمثلة توضيحية)

إبراهيم ، بسام عبد الله (2009) ، التعليم المبني على المشكلات الحياتية وتنمية التفكير ، عمان : دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة .

توزيع مواضيع المادة على أسابيع الفصل الدراسي

الأسبوع	التاريخ	المواضيع الأساسية والمساعدة التي ستغطي	الواجبات الدراسية والتقارير وأوقات تسليمها
الأول	10/17-10/13	- لقاء الضوء على المادة والتعريف بها وتوزيع الخطة على الطلبة والتقارير وأوراق العمل للطلبة	
الاسبوع الثاني	10/24-10/20	- فن إدارة الوقت • إدارة الوقت • أهمية إدارة الوقت • أنواع الوقت • خصائص الوقت • خطوات تنظيم الوقت • مضيعات الوقت • التعامل الحكيم مع الوقت	
الثالث	10/31-10/27	- مهارات الاتصال • تاريخ الاتصال • أهمية الاتصال • خصائص عملية الاتصال • أهداف الاتصال • وظائف الاتصال • مستويات الاتصال • التربية الإعلامية • معوقات الاتصال	
الرابع	11/7-11/3	- الحوار : • غاية الحوار • مبادئ الحوار • أهمية الحوار • أساسيات الحوار • أنواع الحوار - إدارة الغضب • ما هو الغضب ؟ • مثيرات الغضب	

	• أنواع الغضب • علامات الغضب • الآثار النفسية للغضب • الوقاية من الغضب		
	• مهارات كتابة السيرة الذاتية	11/14/-11/10	الخامس
	- مهارات التفكير : • التفكير الابداعي • التفكير الناقد • التفكير الابتكاري	11/21-11/17	السادس
	الامتحان الأول		
	- إدارة الذات : - مبادئ إدارة الذات - أهمية إدارة الذات - أنواع الذات - فعالية إدارة الذات - السمات الإنسانية في إدارة الذات - تطوير الذات - قواعد عامة لإدارة الذات	11/28-11/24	السابع
	- التخطيط : - مفهوم التخطيط - فوائد التخطيط - عناصر التخطيط - مبادئ وأساليب التخطيط - أنواع التخطيط - أسباب فشل التخطيط لدى كثير من الناس - بعض قواعد التخطيط للحياة - التخطيط الاستراتيجي - فوائد التخطيط الاستراتيجي - التخطيط الاستراتيجي بين النجاح والفشل - خطوات التخطيط الاستراتيجي - بناء الخطة الاستراتيجية	12/5-12/1	الثامن
	- الدافعية للإنجاز : • ما الذي يدفعنا لسلوك معين ؟ • تصنيف الدوافع		

	• عناصر الدافعية – استراتيجيات استثارة الدافعية	12/12-12/8	التاسع
	– فن التفاوض : • مفهوم التفاوض • أهمية علم التفاوض • خطوات التفاوض • عناصر التفاوض الرئيسية • شروط التفاوض • مناهج واستراتيجيات التفاوض • مبادئ التفاوض • أهمية الأسئلة في التفاوض	12/19-12/15	العاشر
	– الثقة بالنفس: • مبادئ الثقة بالنفس • مظاهر الثقة بالنفس • أسباب انعدام الثقة بالنفس • ميزات الثقة بالنفس • فوائد الثقة بالنفس • عوامل تزيد الثقة بالنفس • كلمات جميلة عن الثقة بالنفس	12/26-12/22	الحادي عشر
	– الامتحان الثاني		
	– اتخاذ القرار • مفهوم عملية اتخاذ القرار • العناصر التي تسهم في تحديد عملية اتخاذ القرار • خطوات اتخاذ القرار • الخطوات التي تعمل على تطوير اتخاذ القرار • العوامل التي تؤثر في اتخاذ القرارات • بعض الأخطاء الشائعة في عملية اتخاذ القرار	2020/1/2-12/29	الثاني عشر
	– القيادة • أهمية القيادة • نظريات القيادة • أنماط القيادة • اكتشاف العناصر القيادية • منهجية إعداد وصناعة القيادة • صفات القائد ومهاراته • واجبات القائد وحقوقه	1/9-1/5	الثالث عشر

الرابع عشر	1/16-1/12	- حل المشكلات • ما هي المشكلة • أنواع المشكلة • عملية حل المشكلة • أسباب الفشل في حل المشاكل بفعالية - فوائد المشاكل
الخامس عشر	1/23-1/19	- سيطر على انفعالك • تعريف الانفعال • التغيرات الفسيولوجية الداخلية للانفعال • التغيرات الخارجية للانفعال • أثر الوراثة والبيئة على الانفعالات • العوامل المؤثرة في نمو الانفعال • العوامل التي تساعد في التخلص من الانفعالات السلبية • أثر تكرار الانفعالات السلبية على صحة الإنسان • قواعد عامة للسيطرة على الانفعالات
السادس عشر	2/1-1/25	- مراجعة عامة - الامتحان النهائي - تسليم النتائج

الوقت المتوقع لدراسة المادة

معدل ما يحتاج إليه الطالب من الدراسة والاعداد للمادة يساوي ساعتين لكل محاضرة من فئة الخمسين دقيقة.

سياسة الدوام (المواظبة)

لا يسمح للطالب بالتغيب أكثر من (15%) من مجموع الساعات المقررة للمادة. وإذا غاب الطالب أكثر من (15%) من مجموع الساعات المقررة للمادة دون عذر مرضي أو قهري يقبله عميد الكلية، يحرم من التقدم لامتحان النهائي وتعتبر نتيجته في تلك المادة (صفرًا)، أما إذا كان الغياب بسبب المرض أو لعذر قهري يقبله عميد الكلية التي تطرح المادة، يعتبر منسحباً من تلك المادة وتطبق عليه أحكام الانسحاب.

المراجع

- القداح، محمد (2014) مهارات الحياة، ط 2، عمان : دار وائل
- حداد، رنا / ضو ، داني (2003) دليل الشباب الثقافي. مؤسسة الأمم المتحدة (يونيسف).
- سوليفان ، كارين (2008) الأبناء والتربية المثالية في ظل الضغوط الحياتية . دار فاروق للاستثمارات الثقافية.
- السبيعي ، هدى (2000) كيف تبني جسوراً مع الآخرين . الدوحة .
- بيرغ ، نتالي (2004) أسرار السيطرة على الضغوط الحياتية. الدار العربية للعلوم .
- السرحان ، محمود قظام (2007) ، مهارات الاتصال . سلسلة مهارات الحياة ، وزارة الثقافة ، عمان.
- إبراهيم ، بسام عبد الله (2009) ، التعليم المبني على المشكلات الحياتية وتنمية التفكير . دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة .