

QFO-AP-VA-008	رمز النموذج :	اسم النموذج : خطة تدريس مادة دراسية	 جامعة فيلادلفيا Philadelphia University
1	رقم الإصدار: (Revision)	الجهة المصدرة: نائب الرئيس للشؤون الأكاديمية	
2019-3-7	تاريخ الإصدار:	الجهة المدققة : اللجنة العليا لضمان الجودة	
1	عدد صفحات النموذج :		



جامعة فيلادلفيا
كلية الآداب والفنون
قسم الإرشاد النفسي
الفصل الدراسي الاول/ السنة الدراسية 2021/2020

الخطة التدريسية لمادة دراسية

رقم المادة: 0170361	عنوان المادة: مهارات الحياة
المتطلب السابق و/ أو المتزامن:	مستوى المادة: عام
عدد الساعات المعتمدة: 3	وقت المحاضرة: 12.10 – 1.00
عدد ساعات التدريس الفعلية: 3 ساعات	
مكان المحاضرة: قاعة 414	

معلومات خاصة بمدرس المادة

الاسم	الرتبة الأكاديمية	رقم المكتب ومكانه	الساعات المكتبية	البريد الإلكتروني
د. عدنان محمود الطوباسي	أستاذ مشارك	الطابق الرابع	11-12	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 : الطوباسي ، عدنان محمود (2020) ، الدليل التدريبي للمهارات الحياتية.

• المواد المساندة (أشرطة فيديو، الأشرطة الصوتية.... الخ)

- زيارات علمية

-

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

- القداح ؛ محمد ابراهيم (2019) مهارات الحياة ؛ ط2 ؛ عمان : دار وائل للنشر
 - سوليفان ، كارين (2008) الأبناء والتربية المثالية في ظل الضغوط الحياتية . دار فاروق للاستشارات الثقافية.
 - بيرغ ، نتالي (2004) أسرار السيطرة على الضغوط الحياتية. الدار العربية للعلوم .
 - السرحان ، محمود قظام (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 صفية. مناقشات وتمارين وعصف ذهني ومجموعات عمل - بحوث وتقارير-زيارات ميدانية)

نتائج التعلّم:

- المعرفة العلمية والفهم يتوقع من الطالب في نهاية المساق أن يكون قد فهم واستوعب أهمية المهارات الحياتية وتطبيقها في حياته العلمية والعملية .
- المهارات العقلية (القدرة على التفكير والتحليل) أن يكون الطالب في ختام المساق لديه القدرة على التفكير والتحليل 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 بالادام - المناقشة الصفية
100	المجموع

التوثيق والأمانة الأكاديمية: أسلوب التوثيق (مع أمثلة توضيحية)

الطوباسي ؛ عدنان محمود (2017) علم النفس : مدخل الى الحياة ، عمان : دار الاسراء

توزيع مواضيع المادة على أسابيع الفصل الدراسي

الأسبوع	التاريخ	المواضيع الأساسية والمساعدة التي ستغطي	الواجبات الدراسية والتقارير وأوقات تسليمها
الأول	10/22 – 10/18	- لقاء الضوء على المادة والتعريف بها وتوزيع الخطة على الطلبة والتقارير وأوراق العمل للطلبة	
الاسبوع الثاني	10/29 – 10/25	- فن إدارة الوقت <ul style="list-style-type: none"> • إدارة الوقت • أهمية إدارة الوقت • أنواع الوقت • خصائص الوقت • خطوات تنظيم الوقت • مضيعات الوقت • التعامل الحكيم مع الوقت 	
الثالث	11/5 – 11/1	- مهارات الاتصال <ul style="list-style-type: none"> • تاريخ الاتصال • عناصر الاتصال • مراحل عملية الاتصال • أشكال الاتصال • مهارات الاتصال الفعال • معوقات الاتصال 	
الرابع	11/12 – 11/8	- الحوار : <ul style="list-style-type: none"> • غاية الحوار • مبادئ الحوار • أهمية الحوار • أساسيات الحوار • أنواع الحوار - إدارة الغضب <ul style="list-style-type: none"> • ما هو الغضب ؟ • مثيرات الغضب • أنواع الغضب • علامات الغضب • الآثار النفسية للغضب • الوقاية من الغضب 	

	<p>التخطيط -</p> <ul style="list-style-type: none"> • مفهوم التخطيط • فوائد التخطيط • عناصر التخطيط • مبادئ وأساليب التخطيط • أنواع التخطيط • أسباب فشل التخطيط لدى كثير من الناس • بعض قواعد التخطيط للحياة 	11/19- 11/15	الخامس
	<p>التخطيط الاستراتيجي :</p> <ul style="list-style-type: none"> • فوائد التخطيط الاستراتيجي • التخطيط الاستراتيجي بين النجاح والفشل • خطوات التخطيط الاستراتيجي • بناء الخطة الاستراتيجية 	<p>- 11/22</p> <p>11/26</p>	السادس
	الامتحان الأول		
	<p>الدافعية للإنجاز -</p> <ul style="list-style-type: none"> • ما الذي يدفعنا لسلوك معين ؟ • تصنيف الدوافع • عناصر الدافعية • استراتيجيات استثارة الدافعية 	12/3 - 11/29	السابع
	<p>فن التفاوض -</p> <ul style="list-style-type: none"> • مفهوم التفاوض • أهمية علم التفاوض • خطوات التفاوض • عناصر التفاوض الرئيسية • شروط التفاوض • مناهج واستراتيجيات التفاوض • مبادئ التفاوض • أهمية الأسئلة في التفاوض 	12/10 - 12/6	الثامن
	<p>الثقة بالنفس -</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 	<p>-12/13</p> <p>12/17</p>	التاسع

	<p>– اتخاذ القرار</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 الاخطاء الشائعة في عملية اتخاذ القرار 	<p>– 12/20</p> <p>12/24</p>	العاشر
	<p>– القيادة</p> <ul style="list-style-type: none"> • أهمية القيادة • نظريات القيادة • أنماط القيادة • اكتشاف العناصر القيادية • منهجية اعداد وصناعة القيادة • صفات القائد ومهاراته • واجبات القائد وحقوقه 	<p>–12/27</p> <p>12/31</p>	الحادي عشر
	<p>– الامتحان الثاني</p>		
	<p>– حل المشكلات</p> <ul style="list-style-type: none"> • ما هي المشكلة • أنواع المشكلة • عملية حل المشكلة • أسباب الفشل في حل المشاكل بفعالية • فوائد المشاكل 	<p>1/7– 1/3</p>	الثاني عشر
	<ul style="list-style-type: none"> • مهارات كتابة السيرة الذاتية 	<p>1/14 –1/10</p>	الثالث عشر
	<p>– التفكير الابتكاري</p> <ul style="list-style-type: none"> • تعريف التفكير الابتكاري • خصائص التفكير الابتكاري • العوامل المؤثرة في التفكير الابتكاري • مكونات التفكير الابتكاري • الفرق بين التفكير الابتكاري والابداع – كيف تنمي التفكير الابتكاري 	<p>1/21–1/17</p>	الرابع عشر
	<p>– سيطر على انفعالك</p> <ul style="list-style-type: none"> • تعريف الانفعال • التغيرات الفسيولوجية الداخلية للانفعال • التغيرات الخارجية للانفعال 		

	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	1/28-1/24	الخامس عشر
	<p>التعامل مع التوتر النفسي</p> <ul style="list-style-type: none"> • التوتر النفسي العام • ماهي أسباب التوتر النفسي • ما مدى انتشار التوتر النفسي المرضي • اعراض حدوث الضغط النفسي والتوتر • ماذا يفعل التوتر في سلوك الإنسان • كيف نواجه التوتر النفسي • كيفية تجنب التوتر النفسي ومضاعفاته • عشرة اقتراحات للتعامل مع التوتر النفسي • فوائد التوتر النفسي 		
	<ul style="list-style-type: none"> - مراجعة عامة - الامتحان النهائي - تسليم النتائج 	2/4 - 1/31	السادس عشر

الوقت المتوقع لدراسة المادة

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

سياسة الدوام (المواظبه)

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 للامتحان 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

- 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.
- 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