



دوره کوتاه مدت تخصصی مهارت های زندگی



شرایط پذیرش:

التزام به قوانین و مقررات نظام جمهوری اسلامی ایران
التزام به قوانین و مقررات موسسه آموزشهای کوتاه مدت و جامعه المصطفی العالمیه(ص)
برخورداری از صلاحیت های اخلاقی و رفتاری
برخورداری از سلامت کامل جسمی و روانی
نداشتن منع قانونی برای تحصیل در جمهوری اسلامی
اشتغال به فعالیت های علمی، فرهنگی و مذهبی در کشور متبوع یا ثالث
دوره ها به صورت گروهی برگزار خواهد شد
شرط تشکیل دوره ها رسیدن متقاضیان به تعداد حداقل ۱۰ و حداکثر ۳۰ نفر می باشد
درخواست دهندگان حضور در دوره های کوتاه مدت می بایست حداقل در سطح کارشناسی باشند

زبان تدریس:

انگلیسی، عربی، فارسی، اردو، ترکی استانبولی، آذری، روسی

زمان برگزاری دوره:

سال ۹۵

مدت برگزاری دوره:

یک ماه

مکان برگزاری دوره:

قم، مشهد، اصفهان

دوره کوتاه مدت تخصصی مهارت های زندگی

ضرورت

پیچیدگی های روابط انسانی در عصر حاضر موجب این احساس نیاز می شود که مهارت هایی برای مدیریت هیجانات و تنظیم روابط انسانی تهیه و تدارک دیده شود تا افراد بهتر بتوانند با آگاهی از چالش ها و فرصت های موجود در زندگی فردی و اجتماعی از عهده الزامات زندگی برآیند.

تعریف دوره

این دوره مشتمل بر مجموعه ای از مهارت ها و توانایی های لازم برای مدیریت و کنترل هیجانات منفی خود، سازگاری بهینه با محیط، ارتقاء سطح کیفی روابط بین فردی و بهبود سلامت روان فردی می باشد.

اهداف دوره

- آشنا کردن مخاطبان با مفاهیم پایه مهارت های زندگی
- توانمند سازی مخاطبان در زمینه مهارت های زندگی

| ردیف | عناوین دروس | تعداد واحد | ساعات |
|------|-----------------------------|------------|-------|
| ۱ | مهارت برقراری ارتباط | - | ۵ |
| ۲ | مهارت حل مساله و تصمیم گیری | - | ۴ |
| ۳ | مهارت مدیریت استرس | - | ۳ |
| ۴ | مهارت خود آگاهی | - | ۴ |
| ۵ | مهارت مذاکره و حل تعارض | - | ۶ |
| ۶ | مهارت مدیریت خشم | - | ۵ |
| ۷ | مهارت تفکر خلاق | - | ۵ |
| | جمع کل | ۲ | ۳۲ |

برنامه های فرهنگی دوره ها

| نشست های علمی، فرهنگی | |
|---|----|
| آشنایی با مهدویت | ۱ |
| تاریخ ادیان ابراهیمی | ۲ |
| نقد و بررسی وهابیت | ۳ |
| آشنایی با سیره شهدا | ۴ |
| آشنایی با سبک زندگی اسلامی | ۵ |
| جایگاه اهل بیت در قرآن | ۶ |
| آشنایی با جنگ نرم | ۷ |
| آشنایی با جریانهای تکفیری | ۸ |
| آشنایی با تاریخ تحلیلی صدر اسلام | ۹ |
| تبلیغ در فضای مجازی | ۱۰ |
| آشنایی با دستاوردهای انقلاب اسلامی | ۱۱ |
| آشنایی با اندیشه های امام و مقام معظم رهبری | ۱۲ |
| آشنایی با عقاید اسلامی | ۱۳ |
| آشنایی با تاریخ و تمدن ایرانی اسلامی | ۱۴ |

برنامه های ایران شناسی

| نحوه شرکت | مقصد | |
|---|-----------|---|
| در صورت تامین هزینه (از سوی فراگیران، رابط و یا نمایندگی) | مشهد مقدس | ۱ |
| با هزینه موسسه | تهران | ۲ |
| در صورت تامین هزینه (از سوی فراگیران، رابط و یا نمایندگی) | اصفهان | ۳ |
| در صورت تامین هزینه (از سوی فراگیران، رابط و یا نمایندگی) | گرگان | ۴ |
| در صورت تامین هزینه (از سوی فراگیران، رابط و یا نمایندگی) | کاشان | ۵ |
| در صورت تامین هزینه (از سوی فراگیران، رابط و یا نمایندگی) | کهنک | ۶ |

بازدید از اماکن

| | | |
|---|-------------------------------|-----------|
| حرم حضرت معصومه، مسجد مقدس جمکران، امامزاده موسی مبرقع، گلزار شهدا، معجره قرانی، امامزادگان قم | اماکن زیارتی | قم |
| بیت النور، بیت حضرت امام خمینی، مدرسه فیضیه، تیمچه بازار، موزه آستانه، تپه قلی درویش، خانه ملاصدرا، مسجد امام حسن عسکری و خانه های تاریخی | برخی از اماکن تاریخی | |
| مرکز تحقیقاتی کامپیوتر نور، کتابخانه آیت الله مرعشی نجفی، دانشگاه مجازی، موزه احکام، دانشگاه ادیان و مذاهب، موسسه اسراء، انتشارات المصطفی، انتشارات انصاریان (کتب غیر فارسی)، مرکز فقهی ائمه اطهار، دانشکده علوم حدیث، رادیو معارف، مجمع جهانی اهل بیت، مجمع تقریب مذاهب اسلامی، شبکه ماهواره های هدهد، شبکه ماهواره ای الکوثر، جامعه القرآن کریم و موسسات بین المللی قران، دادگستری، کتابخانه تخصصی تاریخ، بنیاد نهج البلاغه، و..... | برخی از اماکن علمی و تحقیقاتی | |
| بوستان نرگس (ویژه بانوان)، فوتسال، با بوستان های قم، مجتمع ورزشی و تفریحی رنگین کمان (اخذ هزینه)، کوه خضر | برنامه های تفریحی | |
| آیت عظام مکارم شیرازی، سبحانی، نوری همدانی، جوادی آملی، شاهرودی، تسخیری، حسینی بوشهری، سید کاظم حایری، حکیم، علوی بروجردی، خرازی، علوی گرگانی، اراکی، اعرافی، هادوی تهرانی، طبسی، و..... | دیدار با علما | |
| محفل قرانی، جلسه هفتگی قران کریم، حلقه های معرفت، جلسات پرسش و پاسخ آزاد با حضور اساتید، مسابقات | برنامه های ویژه | |
| حرم شاه عبدالعظیم حسنی، حرم امام خمینی، بهشت زهرا | اماکن زیارتی | تهران |
| جماران، موزه عبرت، برج میلاد، موزه دفاع مقدس، پارک فن آوری | اماکن بازدیدی | |
| حرم امام رضا، خواجه اباصلت، مزار شهدا | اماکن زیارتی | مشهد مقدس |
| برنامه های موسسه: موزه های آستان قدس، غذای تبرکی حرم، نشست مشهد شناسی و سیره امام رضا، کتابخانه آستان قدس، بیت و زادگاه مقام معظم رهبری، جلسه شبی با خاطره با رزمندگان دفاع مقدس، | برنامه های بازدیدی و .. | |
| برنامه های اختیاری با اخذ هزینه: موزه و قبر فردوسی، موجهای آبی، کوه سنگی، پارک وحدت، موزه نادری و | | |
| مشهد اردهال | اماکن زیارتی | کاشان |
| آبشار نیاسر، گلابگیری، باغ فین، تپه های تاریخی سیلک، مدارس، بازار و مساجد تاریخی، آشنایی با خانه های تاریخی | اماکن بازدیدی | اصفهان |
| میدان نقش جهان، مسجد شیخ لطف الله، مسجد تاریخی حکیم، باغ پرندگان، غذای سنتی اصفهان، منارجنبان، تخت فولاد، عمارت عالی قاپو، بازار تاریخی، صنایع فولاد | اماکن بازدیدی | |
| استفاده از مناطق بیلاقی قم، بازدید از منزل ملاصدرا، آشنایی با تاریخ ۴۰۰۰ ساله قم، زیارت امامزاده گان، غذای محلی | مکان بازدید | کهک |

- برخی از برنامه های فرهنگی بر اساس سطح و نیاز دوره و با توجه به زمان برنامه های دوره انجام می پذیرد.
- از پیشنهادات فراگیران و رابطین دوره و یا نمایندگان در خصوص برنامه های فرهنگی استقبال می شود.