

آموزش مهارت‌های زندگی

(راهنمای تدریس تسهیل‌گران، مربیان و مشاوران)

تأليف، ترجمه و گردآوری:

حامد برآبادی

سرشناسنامه: برآبادی، حامد

عنوان و نام پدیدآور: آموزش مهارت‌های زندگی (راهنمای تدریس تسهیل‌گران، مربیان و مشاوران)
/ تألیف و گردآوری: حامد برآبادی

مشخصات نشر: تهران، انتشارات یاسما، ۱۳۹۹

مشخصات ظاهری: ۲۸۴ ص، قطع رقی

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۶۹۸۴-۱-۹

عنوان اصلی: آموزش مهارت‌های زندگی (راهنمای تدریس تسهیل‌گران، مربیان و مشاوران)

یادداشت: فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیپا

موضوع: مهارت‌های زندگی - راهنمای آموزشی

سازمان: روده: برآبادی، حامد، ۱۳۵۸- مؤلف و گردآورنده

رده‌بندی کنگره: HQ۲۰۳۷

رده‌بندی دیویی: ۶۴۶/۷

شماره کتابشناسی: ۶۲۴۰۹۱

ناشر: یاسما (وابسته به مرکز مشاوره یاسان)



آموزش مهارت‌های زندگی (راهنمای تدریس تسهیل‌گران، مربیان و مشاوران) برآبادی

طراحی گرافیک: سیمانه اناری

چاپ اول ۱۳۹۹: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۸۰,۰۰۰ ریال

چاپ و صحافی: شهرپور

همه حقوق چاپ و نشر برای انتشارات یاسما محفوظ است. هرگونه اقتباس از این اثر منوط به دریافت اجازه کتبی از ناشر است.

نشانی: تهران، سعادت‌آباد، بعد از بلوار دریا، خیابان سعدی، کوچه سعدی، پلاک ۷، طبقه ۳ تلفن: ۲۶۷۶۳۶۹۹

پست الکترونیکی: publications@yasanclinic.ir

فهرست مطالب

۱. مقدمات تشکیل کارگاه آموزشی ۵
۲. مهارت خودآگاهی ۲۳
۳. مهارت همدلی ۴۹
۴. مهارت مدیریت استرس ۷۷
۵. مهارت مدیریت خشم و هیجانات منفی ۱۱۷
۶. مهارت ارتباط ۱۵۷
۷. مهارت تفکر انتقادی ۱۹۳
۸. مهارت تفکر خلاق ۲۲۳
۹. مهارت حل مساله و تصمیم‌گیری ۲۵۱