

مهارت‌های زندگی ویره‌ی بزرگسالان شانزده

تالیف و گردآوری: سرین امان‌نیا

کتاب راهنمای مدرسه

سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور
مهارت های زندگی راهنمای مدرس (ویژه بزرگسالان شاغل) / تألیف و گردآوری
نسرین امامی نائینی، ۱۳۵۱-
نسرین امامی نائینی
تهران: هنرآبی، ۱۳۸۹. معاونت امور فرهنگی و پیشگیری سازمان بهزیستی کشور
۱۷۶ ص: مصور، جدول، نمودار.
کتاب راهنمای مدرس
۱۸۰۰۰ ریال: ۸-۷۰-۸۹۰۹-۹۶۴-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی
فیبا
موضوع
مهارت زندگی
موضوع
مهارت های اجتماعی
موضوع
موفقیت
موضوع
راه و رسم زندگی
موضوع
مهارت های زندگی- راهنمای آموزشی
موضوع
مهارت های اجتماعی- راهنمای آموزش
رده بندی کنگره
۲۰۳۷ HQ الف ۱۳۸۹ ۹۳م الف /
رده بندی دیویی
۶۴۶۷
شماره کتابشناسی ملی
۱۹۷۵۶۷۴
تاریخ درخواست
۱۳۸۸/۱۲/۰۸
تاریخ پاسخگویی
۱۳۸۸/۱۲/۲۴
کد پیگیری
۱۹۷۵۵۹۴



انتشارات هنرآبی . تهران، اتوبان همت، بلوار کامران کبیری طامه (شاهین شمالی)، خیابان بهار،
خیابان امام حسین شمالی، بن بست امید، پلاک ۷ تلفن: ۹- ۴۴۶۱۰۹۲۸- فاکس: ۴۴۶۱۰۵۵۷

نام کتاب مهارت های زندگی ویژه ی بزرگسالان شاغل

راهنمای مدرس

نویسنده نسرین امامی نائینی

ناشر معاونت امور فرهنگی و پیشگیری با همکاری انتشارات هنرآبی

مدیر هنری بهرام شامی

طراح گرافیک حسن سبزه‌علیان

ویراستار رحیمه حسین زاده

سال و نوبت چاپ هزار و سیصد و هشتاد و نه، اول

چاپخانه انتشارات هنرآبی

ناظر چاپ علی اوسط چراغ زاده

تیراژ ۳۰۰۰

شابک ۸-۷۰-۸۹۰۹-۹۶۴-۹۷۸

قیمت ۱۸۰۰۰ ریال

فهرست

	مقدمه	۸
۹ /	برنامه‌ی آموزش مهارت‌های زندگی چیست؟	
	مهارت چیست؟	۱۰ /
	پیوست	۲۵ /
۲۷	فصل اول: مهارت خودآگاهی	
	اهداف آموزش فصل اول	۲۸ /
	مقدمه	۲۸ /
	اجزای خودآگاهی	۳۰ /
	پرسش‌های پایان فصل	۶۰ /
	تمرینات	۶۱ /
۶۳	فصل دوم: مهارت برقراری ارتباط مؤثر	
	اهداف آموزش فصل دوم	۶۴ /
	مقدمه	۶۴ /
	اصول حاکم بر ارتباط	۶۷ /
	سبک‌های ارتباطی	۷۲ /
	پرسش‌های پایان فصل	۱۱۴ /
	تمرینات	۱۱۵ /
۱۱۷	فصل سوم: مدیریت استرس	
	اهداف آموزش فصل سوم	۱۱۸ /
	مقدمه	۱۱۹ /
۱۲۶ /	خاستگاه‌های استرس چیست؟	
	پرسش‌های پایان فصل	۱۵۶ /
	تمرینات	۱۵۶ /
	پایان	۱۵۸
	پیوست	۱۶۱
	بریدنی‌ها	۱۶۲
	منابع	۱۷۴
	نشانی مکاتبه	۱۷۶