

معاونت پژوهش، برنامه‌ریزی و سنجش مهارت
دفتر پژوهش، طرح و برنامه‌ریزی درسی

استاندارد آموزش شایستگی

بکارگیری مهارت های لازم دوران بازنشستگی

گروه شغلی

امور اداری

کد ملی آموزش شایستگی

۴	۴	۱	۶	۲	۰	۴	۳	۰	۰	۰	۰	۰	۱	۱
ISCO-08				سطح مهارت	شناسه گروه		شناسه شغل			شناسه شایستگی			نسخه	

تاریخ تدوین استاندارد: ۱۴۰۰/۶/۱۰

نظارت بر تدوین محتوا و تصویب استاندارد : دفتر پژوهش، طرح و برنامه‌ریزی درسی

کد ملی شناسایی آموزش شایستگی : ۴۴۱۶۲۰۴۳۰۰۰۰۰۱۱

اعضاء کارگروه برنامه‌ریزی درسی: فناوری اطلاعات					
ردیف	نام و نام خانوادگی	آخرین مدرک تحصیلی	رشته تخصصی	شغل و سمت	سابقه کار
۱	فرخ هاشمی	کارشناس ارشد / DBA	مدیریت بازرگانی / مدیریت راهبردی	بازنشسته ایران خودرو/ مدیر برند سفیران تجربه	۳۰ سال
۲	نسیم روستا بیشه	کارشناس ارشد	مدیریت کارآفرینی	استاد دانشگاه	۱۰ سال
۳	مهدی حکیمی	DBA	مدیریت راهبردی	مدرس	۴ سال
۴	فاطمه ذاکری فر	دکترا	مدیریت آموزشی	موسس مجتمع آموزشی مهر مادر	۳۰ سال
۵	پردیس دهقان طرزجانی	کارشناس	کامپیوتر	موسس مجتمع آموزشی زینو	۱۲ سال
۶	ساناز فخمی	کارشناسی ارشد	مدیریت کارآفرینی	دبیر کارگروه برنامه درسی امور اداری	۱۵ سال

کلیه حقوق مادی و معنوی این استاندارد متعلق به سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای کشور بوده و هرگونه سوء استفاده مادی و معنوی از آن موجب پیگرد قانونی است.

آدرس: دفتر پژوهش، طرح و برنامه‌ریزی درسی
تهران، خیابان آزادی، نبش خیابان خوش جنوبی، سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای کشور
دورنگار ۶۶۵۸۳۶۵۸
تلفن ۶۶۵۸۳۶۲۸
آدرس الکترونیکی: rpc@irantvto.ir

تعاریف :

استاندارد شغل :

مشخصات شایستگی‌ها و توانمندی‌های مورد نیاز برای عملکرد موثر در محیط کار را گویند در بعضی از موارد استاندارد حرفه‌ای نیز گفته می‌شود.

استاندارد آموزش :

نقشه‌ی یادگیری برای رسیدن به شایستگی‌های موجود در استاندارد شغل.

نام یک شغل :

به مجموعه‌ای از وظایف و توانمندی‌های خاص که از یک شخص در سطح مورد نظر انتظار می‌رود اطلاق می‌شود.

شرح شغل :

بیانیه‌ای شامل مهم‌ترین عناصر یک شغل از قبیل جایگاه یا عنوان شغل، کارها ارتباط شغل با مشاغل دیگر در یک حوزه شغلی، مسئولیت‌ها، شرایط کاری و استاندارد عملکرد مورد نیاز شغل.

طول دوره آموزش :

حداقل زمان و جلسات مورد نیاز برای رسیدن به یک استاندارد آموزشی.

ویژگی کارآموز ورودی :

حداقل شایستگی‌ها و توانایی‌هایی که از یک کارآموز در هنگام ورود به دوره آموزش انتظار می‌رود.

کارورزی:

کارورزی صرفاً در مشاغلی است که بعد از آموزش نظری یا همگام با آن آموزش عملی به صورت محدود یا با ماکت صورت می‌گیرد و ضرورت دارد که در آن مشاغل خاص محیط واقعی برای مدتی تعریف شده تجربه شود. (مانند آموزش یک شایستگی که فرد در محل آموزش به صورت تئوریک با استفاده از عکس می‌آموزد و ضرورت دارد مدتی در یک مکان واقعی آموزش عملی ببیند و شامل بسیاری از مشاغل نمی‌گردد).

ارزشیابی :

فرآیند جمع‌آوری شواهد و قضاوت در مورد آنکه یک شایستگی بدست آمده است یا خیر، که شامل سه بخش عملی، کتبی عملی و اخلاق حرفه‌ای خواهد بود.

صلاحیت حرفه‌ای مربیان :

حداقل توانمندی‌های آموزشی و حرفه‌ای که از مربیان دوره آموزش استاندارد انتظار می‌رود.

شایستگی :

توانایی انجام کار در محیط‌ها و شرایط گوناگون به طور موثر و کارا برابر استاندارد.

دانش :

حداقل مجموعه‌ای از معلومات نظری و توانمندی‌های ذهنی لازم برای رسیدن به یک شایستگی یا توانایی که می‌تواند شامل علوم پایه (ریاضی، فیزیک، شیمی، زیست‌شناسی)، تکنولوژی و زبان فنی باشد.

مهارت :

حداقل هماهنگی بین ذهن و جسم برای رسیدن به یک توانمندی یا شایستگی. معمولاً به مهارت‌های عملی ارجاع می‌شود.

نگرش :

مجموعه‌ای از رفتارهای عاطفی که برای شایستگی در یک کار مورد نیاز است و شامل مهارت‌های غیر فنی و اخلاق حرفه‌ای می‌باشد.

ایمنی :

مواردی است که عدم یا انجام ندادن صحیح آن موجب بروز حوادث و خطرات در محیط کار می‌شود.

توجهات زیست محیطی :

ملاحظات است که در هر شغل باید رعایت و عمل شود که کمترین آسیب به محیط زیست وارد گردد.

نام استاندارد آموزش شایستگی:
بکارگیری مهارت های لازم دوران بازنشستگی
شرح استاندارد آموزش شایستگی :
بکارگیری مهارت های لازم دوران بازنشستگی یکی از استانداردهای حوزه امور اداری می باشد که شامل کارهای بررسی و تحلیل فرآیند فکر، بکارگیری مدل ها و الگوهای خلاقیت، بکارگیری روش های اعتماد به نفس و عزت نفس، بکارگیری روش های مثبت اندیشی، بکارگیری روش های خود انگیزشی و هدف گذاری، کار گروهی و تیمی، شناسایی و ارزیابی استعداد ها و علایق، مهارت همدلی، مدیریت اضطراب و برقراری ارتباط موثر، بکارگیری اصول و روش های حل مسئله و تصمیم گیری ، مدیریت هیجانات و استرس و انتخاب نوع زندگی شغلی بعد از بازنشستگی می باشد.
ویژگی های کارآموز ورودی :
حداقل میزان تحصیلات : دیپلم حداقل توانایی جسمی و ذهنی : داشتن سلامت کامل جسمی و ذهنی مهارت های پیش نیاز : ندارد
طول دوره آموزش :
طول دوره آموزش : ۴۸ ساعت طول آموزش نظری : ۱۲ ساعت طول آموزش عملی : ۳۶ ساعت زمان کارورزی : - زمان پروژه : -
بودجه بندی ارزشیابی (به درصد)
- کتبی : ۲۵٪ - عملی : ۶۵٪ - اخلاق حرفه ای : ۱۰٪
صلاحیت های حرفه ای مربیان :
دارا بودن حداقل مدرک کارشناسی (تمام گرایش ها) با دارا بودن حداقل ۳ سابقه کار مرتبط

* تعریف دقیق استاندارد (اصطلاحی):

استاندارد مهارت های لازم برای بازنشستگان در حوزه خدمات اداری بوده که مختص شاغلان در شرف بازنشستگی می باشند که با هدف تربیت شاغلان در شرف بازنشستگی تدوین گردید.

* اصطلاح انگلیسی استاندارد (اصطلاحات مشابه جهانی):

Empowering retirees

* مهم ترین استانداردها و رشته های مرتبط با این استاندارد:

- | | |
|-----------------|---|
| ۱۲۱۳۴۰۴۹۰۰۰۰۰۱ | - برنامه ریزی استراتژیک توسعه توانمندی های شخصی |
| ۲۳۵۱۴۰۴۹۰۰۱۰۰۰۱ | - کارشناس آموزش |
| ۲۳۵۱۴۰۴۹۰۰۱۰۰۷۱ | - مشاوره و هدایت آموزشی |
| ۲۶۵۹۴۰۴۹۰۰۱۰۰۰۱ | - آفرینشگر |
| ۴۲۲۵۲۰۷۳۰۰۱۰۰۱۱ | - بکارگیری مهارت های زندگی |
| ۱۲۱۳۴۰۴۳۰۰۲۰۰۲۱ | - توانمند سازی کارکنان |

* جایگاه استاندارد شغلی از جهت آسیب شناسی و سطح سختی کار:

- | | | |
|----------------------|-------------------------------------|---------------------------------|
| طبق سند و مرجع | <input type="checkbox"/> | الف: جزو مشاغل عادی و کم آسیب |
| طبق سند و مرجع | <input type="checkbox"/> | ب: جزو مشاغل نسبتاً سخت |
| طبق سند و مرجع | <input type="checkbox"/> | ج: جزو مشاغل سخت و زیان آور |
| | <input checked="" type="checkbox"/> | د: نیاز به استعلام از وزارت کار |

استاندارد آموزش شایستگی

- شایستگی

ساعت آموزش			عناوین	ردیف
جمع	عملی	نظری		
۴	۳	۱	بررسی و تحلیل فرآیند فکر	۱
۴	۳	۱	بررسی مدل و الگوهای خلاقیت	۲
۴	۳	۱	بکارگیری روش های اعتماد به نفس و عزت نفس	۳
۴	۳	۱	بکارگیری روش های مثبت اندیشی	۴
۴	۳	۱	بکارگیری روش های خود انگیزشی و هدفگذاری	۵
۴	۳	۱	انجام کارگروهی و تیمی	۶
۴	۳	۱	شناسایی و ارزیابی استعداد ها و علایق	۷
۴	۳	۱	بکارگیری مهارت همدلی	۸
۴	۳	۱	مدیریت اضطراب و برقراری ارتباط موثر	۹
۴	۳	۱	بکارگیری اصول و روش های حل مسئله و تصمیم گیری	۱۰
۴	۳	۱	مدیریت هیجانات و استرس	۱۱
۴	۳	۱	انتخاب نوع زندگی شغلی	۱۲
۴۸	۳۶	۱۲	جمع ساعات	

	زمان آموزش			عنوان : بررسی و تحلیل فرآیند فکر	
	جمع	عملی	نظری		
	۴	۳	۱		
تجهیزات، ابزار، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش، مهارت، نگرش، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط				
مداد، کاغذ، رایانه، ویدئو پروژکتور، لوازم التحریر، میز، صندلی، ماژیک، وایت برد				دانش :	
				-فکر و انواع فرآیند فکر	
				-چالش و آغاز فرآیند فکر	
				-همگرایی و واگرایی در فرآیند فکر	
				مهارت :	
				-تحلیل مراحل فکر	
				-عملیاتی کردن فرآیند فکر	
				-بررسی جهان بینی فرآیند فکر و تحلیل آن	
				-بررسی شرط لازم و کافی در فرآیند فکر کردن	
				-بحث در مورد نمونه هایی از قدرت فکر و تحلیل کارگیری آن	
				-بررسی روش های افزایش قدرت تشخیص و کاربرد آن	
					نگرش :
	- دقت در انجام کار				
	- رعایت اخلاق حرفه ای				
	- مدیریت زمان				
ایمنی و بهداشت :					
- رعایت اصول ایمنی و بهداشت در هنگام کار با رایانه					
- رعایت اصول ارگونومی در کار					
توجهات زیست محیطی :					
- توجه به قوانین و مقررات زیست محیطی در برنامه ریزی ها					

	زمان آموزش			عنوان : بررسی مدل و الگوهای خلاقیت
	نظری	عملی	جمع	
	۱	۳	۴	
تجهیزات، ابزار، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش، مهارت، نگرش، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
مداد، کاغذ، رایانه، ویدئو پروژکتور، لوازم التحریر، میز، صندلی، ماژیک، وایت برد				دانش :
				- خلاقیت و نوآوری
				- انواع مدل ها و الگوهای خلاقیت (طوفان فکری، تفکر موازی، هنری، تخیل تصویری و ...
				- موانع فردی خلاقیت
				- موارد و مصداق های خلاقیت در زندگی عادی
				مهارت:
				- بررسی و تحلیل و بکارگیری روش خلاق
				- بیدار ساختن خلاقیت و نوآوری انسان
				- بررسی مدل ها و الگوهای خلاقیت
				- بکارگیری مهارت های مربوط به خلاقیت از نظر قلمرو، موضوع، انگیزه
				- تحلیل تفکر واگرا در غلبه بر موانع خلاقیت
				- بررسی توانایی های فردی در غلبه بر موانع خلاقیت
				- حل مسائل و مشکلات زندگی
				- آنالیز موارد بهره گیری از خلاقیت در زندگی عادی
				نگرش :
				- دقت در انجام کار
				- رعایت اخلاق حرفه ای
				- مدیریت زمان
				ایمنی و بهداشت :
				- رعایت اصول ایمنی و بهداشت در هنگام کار با رایانه
			- رعایت اصول ارگونومی در کار	
			توجهات زیست محیطی :	
			توجه به قوانین و مقررات زیست محیطی در برنامه ریزی ها	

	زمان آموزش			عنوان : بکارگیری روش های اعتماد به نفس و عزت نفس
	جمع	عملی	نظری	
	۴	۳	۱	
تجهیزات، ابزار، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش، مهارت، نگرش، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
مداد ، کاغذ ، رایانه ، ویدئو پروژکتور ، لوازم التحریر ، میز ، صندلی ، ماژیک ، وایت برد				دانش :
				- میزان اعتماد به نفس و اهمیت عزت نفس
				- راهکارهای بهبود عزت نفس
				مهارت:
				- بکارگیری روش های افزایش اعتماد به نفس
				- بکارگیری روش های بهبود عزت نفس
				- تشخیص میزان اعتماد به نفس و انجام آزمون های اعتماد به نفس
				- سنجش میزان عزت نفس
				نگرش :
				- رعایت اخلاق حرفه ای
				- رعایت نظم و ترتیب در کار
				- دقت در کار
				ایمنی و بهداشت :
				- رعایت اصول ایمنی و بهداشت در هنگام کار با رایانه
			- رعایت اصول ارگونومی در کار	
			توجهات زیست محیطی :	
			- توجه به قوانین و مقررات زیست محیطی در برنامه ریزی ها	

	زمان آموزش			عنوان : بکارگیری روش های مثبت اندیشی
	جمع	عملی	نظری	
	۴	۳	۱	
تجهیزات، ابزار، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش، مهارت، نگرش، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
مداد ، کاغذ ، رایانه ، ویدئو پروژکتور ، لوازم التحریر ، میز ، صندلی ، ماژیک ، وایت برد				دانش :
				- اهمیت مثبت اندیشی و شکل دادن تفکر خود
				- مشخصات افراد مثبت اندیش و منفی گرا
				مهارت :
				- بکارگیری مهارت مثبت اندیشی
				- بکارگیری مهارت شکل دادن افکار
				- تحلیل مهارت مقابله با منفی نگری و کنترل درونی
				- بکارگیری مهارت انگیزه بخشی
				نگرش :
				- رعایت اخلاق حرفه ای
				- رعایت نظم و ترتیب در کار
				- دقت در کار
				ایمنی و بهداشت :
			- رعایت اصول ایمنی و بهداشت در هنگام کار با رایانه	
			- رعایت اصول ارگونومی در کار	
			توجهات زیست محیطی :	
			- توجه به قوانین ومقررات زیست محیطی در برنامه ریزی ها	

	زمان آموزش			عنوان : بکارگیری روش های خود انگیزشی و هدفگذاری
	جمع	عملی	نظری	
	۴	۳	۱	
تجهیزات، ابزار، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش، مهارت، نگرش، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
مداد ، کاغذ ، رایانه ، ویدئو پروژکتور ، لوازم التحریر ، میز ، صندلی ، ماژیک ، وایت برد				دانش :
				- اهمیت خود انگیزشی و هدفگذاری
				- روش های تعیین مفاهیم بنیادین زندگی
				مهارت :
				- تمرین ایجاد انگیزه در خود
				- بکارگیری مهارت هدفگذاری
				- تحلیل مهارت های بنیادین زندگی
				- تدوین برنامه رشد و توسعه فردی
				نگرش :
				- رعایت اخلاق حرفه ای
				- رعایت نظم و ترتیب در کار
				- دقت در کار
				ایمنی و بهداشت :
				- رعایت اصول ایمنی و بهداشت در هنگام کار با رایانه
			- رعایت اصول ارگونومی در کار	
			توجهات زیست محیطی :	
			- توجه به قوانین ومقررات زیست محیطی در برنامه ریزی ها	

	زمان آموزش			عنوان : انجام کارگروهی و تیمی
	جمع	عملی	نظری	
	۴	۳	۱	
تجهیزات، ابزار، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش، مهارت، نگرش، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
مداد ، کاغذ ، رایانه ، ویدئو پروژکتور ، لوازم التحریر ، میز ، صندلی ، ماژیک ، وایت برد				دانش :
				- کارگروهی و مزایا و منافع آن
				- اصول کار تیمی و انواع آن
				- تفاوت تیم و گروه
				مهارت:
				- تشکیل گروه
				- انجام نمونه کارگروهی برای افراد
				- بکارگیری اصول کار تیمی
				- فهرست نمودن آنچه که یک تیم انجام خواهد داد
				- تشکیل تیم های کاری نیمه مستقل
				- اجرای بازی برد - برد
				نگرش :
				- رعایت اخلاق حرفه ای
				- رعایت نظم و ترتیب در کار
				- دقت در کار
			ایمنی و بهداشت :	
			- رعایت اصول ایمنی و بهداشت در هنگام کار با رایانه	
			- رعایت اصول ارگونومی در کار	
			توجهات زیست محیطی :	
			- توجه به قوانین ومقررات زیست محیطی در برنامه ریزی ها	

	زمان آموزش			عنوان : شناسایی و ارزیابی استعدادها و علایق
	جمع	عملی	نظری	
	۴	۳	۱	
تجهیزات، ابزار، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش، مهارت، نگرش، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
مداد ، کاغذ ، رایانه ، ویدئو پروژکتور ، لوازم التحریر ، میز ، صندلی ، ماژیک ، وایت برد				دانش :
				- نحوه ارزیابی استعدادها و علائق
				- نحوه انجام تست های رغبت شغلی
				مهارت:
				- بررسی سوابق تحصیلی و مهارتی
				- بررسی سابقه شغلی
				- انجام تست های رغبت شغلی
				- ارزیابی تست های رغبت شغلی
				نگرش :
				- رعایت اخلاق حرفه ای
				- رعایت نظم و ترتیب در کار
				- دقت در کار
				ایمنی و بهداشت :
				- رعایت اصول ایمنی و بهداشت در هنگام کار با رایانه
			- رعایت اصول ارگونومی در کار	
			توجهات زیست محیطی :	
			- توجه به قوانین ومقررات زیست محیطی در برنامه ریزی ها	

	زمان آموزش			عنوان : بکارگیری مهارت همدلی
	جمع	عملی	نظری	
	۴	۳	۱	
تجهیزات، ابزار، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش، مهارت، نگرش، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
مداد ، کاغذ ، رایانه ، ویدئو پروژکتور ، لوازم التحریر ، میز ، صندلی ، ماژیک ، وایت برد				دانش :
				- همدلی و موانع آن
				- تکنیک های همدلی یا اصول مهارت همدلی
				- اصول توانمند سازی در زمینه مهارت همدلی
				- رشد شخصیتی
				مهارت:
				- بررسی گام های رسیدن به همدلی
				- پرهیز از ارزیابی و قضاوت درباره طرف مقابل
				- قراردادن خود در جایگاه فرد دیگر
				- افزایش تحمل و ظرفیت روانی
				نگرش :
				- رعایت اخلاق حرفه ای
				- رعایت نظم و ترتیب در کار
				- دقت در کار
				ایمنی و بهداشت :
			- رعایت اصول ایمنی و بهداشت در هنگام کار با رایانه	
			- رعایت اصول ارگونومی در کار	
			توجهات زیست محیطی :	
			توجه به قوانین ومقررات زیست محیطی در برنامه ریزی ها	

	زمان آموزش			عنوان :
	جمع	عملی	نظری	
	۴	۳	۱	
تجهیزات، ابزار، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش، مهارت، نگرش، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
مداد ، کاغذ ، رایانه ، ویدئو پروژکتور ، لوازم التحریر ، میز ، صندلی ، مائیک ، وایت برد				دانش :
				- ماهیت اضطراب
				- اصول برقراری ارتباط موثر
				- صدای مناسب و عوامل موثر صوت
				مهارت:
				- بررسی ماهیت اضطراب و دلایل ایجاد اضطراب
				- بررسی راهکارهای غلبه بر اضطراب
				- برقراری ارتباط موثر
				- بررسی شیوه های برقراری ارتباط
				- بکارگیری راه های بهبود اثر بخشی صدا
				- بکارگیری مواد آوایی بیان تاثیر گذار
				نگرش :
				- رعایت اخلاق حرفه ای
				- رعایت نظم و ترتیب در کار
				- دقت در کار
				ایمنی و بهداشت :
			- رعایت اصول ایمنی و بهداشت در هنگام کار با رایانه	
			- رعایت اصول ارگونومی در کار	
			توجهات زیست محیطی :	
			- توجه به قوانین ومقررات زیست محیطی در برنامه ریزی ها	

	زمان آموزش			عنوان : بکارگیری اصول و روش های حل مسئله و تصمیم گیری
	جمع	عملی	نظری	
	۴	۳	۱	
تجهیزات، ابزار، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش، مهارت، نگرش، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
مداد ، کاغذ ، رایانه ، ویدئو پروژکتور ، لوازم التحریر ، میز ، صندلی ، ماژیک ، وایت برد				دانش :
				- حل مسئله و مزایا و معایب آن
				- یادگیری و فنون حل مسئله
				- تصمیم گیری و راهکارهای آن
				مهارت:
				- ارزیابی راه حل ها و انتخاب بهترین آن
				- اجرای راه حل و باز بینی
				- بررسی مهارت های حل مساله
				- حل اثر بخش مسائل
				- اجرای مراحل تصمیم گیری درست
				- تحلیل راهکارها یا روش های تصمیم گیری
				نگرش :
				- رعایت اخلاق حرفه ای
				- رعایت نظم و ترتیب در کار
				- دقت در کار
				ایمنی و بهداشت :
			- رعایت اصول ایمنی و بهداشت در هنگام کار با رایانه	
			- رعایت اصول ارگونومی در کار	
			توجهات زیست محیطی :	
			- توجه به قوانین ومقررات زیست محیطی در برنامه ریزی ها	

	زمان آموزش			عنوان : مدیریت هیجان‌ات و استرس
	جمع	عملی	نظری	
	۴	۳	۱	
تجهیزات، ابزار، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش، مهارت، نگرش، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
مداد ، کاغذ ، رایانه ، ویدئو پروژکتور ، لوازم التحریر ، میز ، صندلی ، ماژیک ، وایت برد				دانش :
				- هیجان‌ات و استرس
				- روش های مقابله با هیجان‌ات
				- عوامل ایجاد کننده استرس
				مهارت:
				- بررسی مراحل مقابله با هیجان‌ات
				- تحلیل روش های مقابله با استرس
				- بکارگیری روش های آگاهی از هیجان های دیگران
				- بکارگیری روشهای آگاهی از هیجان های خود
				- تعدیل یا حذف عوامل استرس آور
				- تعدیل و واکنش افراد به عوامل استرس آور
				نگرش :
				- رعایت اخلاق حرفه ای
				- رعایت نظم و ترتیب در کار
				- دقت در کار
				ایمنی و بهداشت :
				- رعایت اصول ایمنی و بهداشت در هنگام کار با رایانه
			- رعایت اصول ارگونومی در کار	
			توجهات زیست محیطی :	
			- توجه به قوانین ومقررات زیست محیطی در برنامه ریزی ها	

	زمان آموزش			عنوان : انتخاب نوع زندگی شغلی
	جمع	عملی	نظری	
	۴	۳	۱	
تجهیزات، ابزار، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش، مهارت، نگرش، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
مداد ، کاغذ ، رایانه ، ویدئو پروژکتور ، لوازم التحریر ، میز ، صندلی ، ماژیک ، وایت برد				دانش :
				- تعریف زندگی شغلی و انواع آن
				- مزایا و معایب زندگی شغلی
				مهارت:
				- انتخاب و گزینش زندگی شغلی توسط فراگیر
				- مقایسه انواع زندگی شغلی
				- شناسایی مشاغل موجود
				- تبیین گام های اصلی در شکل گیری زندگی شغلی
				نگرش :
				- رعایت اخلاق حرفه ای
				- رعایت نظم و ترتیب در کار
				- دقت در کار
				ایمنی و بهداشت :
				- رعایت اصول ایمنی و بهداشت در هنگام کار با رایانه
			- رعایت اصول ارگونومی در کار	
			توجهات زیست محیطی :	
			- توجه به قوانین ومقررات زیست محیطی در برنامه ریزی ها	

- برگه استاندارد تجهیزات

ردیف	نام	مشخصات فنی و دقیق	تعداد	توضیحات
۱	صندلی مربی	دسته دار	۱	
۲	رایانه	COR17 با کلیه متعلقات	۱	
۳	ویدئو پروژکتور	با کلیه متعلقات	۱	
۴	میز مربی	مخصوص کلاس درس	۱	
۵	میز	مخصوص کلاس درس	۱۵	
۶	صندلی	مخصوص کلاس درس	۱۵	
۷	وایت برد	استاندارد	۱	

توجه :

- تجهیزات برای یک کارگاه به ظرفیت ۱۵ نفر در نظر گرفته شود .

- برگه استاندارد مواد

ردیف	نام	مشخصات فنی و دقیق	تعداد	توضیحات
۱	مداد	استاندارد	۱۵	
۲	ماژیک	استاندارد	۱	برای هر کارگاه
۳	تخته پاک کن	استاندارد	۱	برای هر کارگاه

توجه :

- مواد به ازاء یک نفر و یک کارگاه به ظرفیت ۱۵ نفر محاسبه شود .

- برگه استاندارد ابزار

ردیف	نام	مشخصات فنی و دقیق	تعداد	توضیحات
۱	فلش هشت گیگ	استاندارد	۱	

توجه :

-ابزار به ازاء هر سه نفر محاسبه شود.