

T.C.
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI
HAYAT BOYU ÖĞRENME GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

AİLE OKULU PROJESİ

*ÇATIŞMA
VE STRES
YÖNETİMİ
DERS
PLANI*

1. BÖLÜM

KURSUN ADI	AİLE OKULU PROJESİ
TEMA ADI	Çatışma Ve Stres Yönetimi
SÜRE	4 Saat
HEDEF KİTLE	Yetişkin Eğitimi / Eğitici Eğitimi

2. BÖLÜM

KAZANIMLAR

- Çatışma kavramını tanımlar.
- Çatışma olgusunun insan ilişkisi ve iletişimi için gerekliliğini anlar.
- Çatışmanın nedenlerini bilir.
 - Önyargıların çatışmanın ana nedenlerinden biri olduğunu bilir.
 - Genellemelerin çatışmanın ana nedenlerinden biri olduğunu bilir.
 - Kutuplaştırmanın çatışmanın ana nedenlerinden biri olduğunu bilir.
 - Toptancılığın çatışmanın ana nedenlerinden biri olduğunu bilir.
 - Mutlakçılığın çatışmanın ana nedenlerinden biri olduğunu bilir.
 - Değiştirme gayretinin çatışmanın ana nedenlerinden biri olduğunu bilir.
 - Eksik bilgiyi tamamlama ve zihin okumanın çatışmanın ana nedenlerinden biri olduğunu bilir.
 - Kişiselleştirmenin çatışmanın ana nedenlerinden biri olduğunu bilir.
 - Özdeğer düşüklüğünün çatışmanın ana nedenlerinden biri olduğunu bilir.
 - Düşük benlik algısının çatışmanın ana nedenlerinden biri olduğunu bilir.
 - Kötü dinleme becerisinin çatışmanın ana nedenlerinden biri olduğunu bilir.

- *Empati eksikliğinin çatışmanın ana nedenlerinden biri olduğunu bilir.*
- *Beklentilerin çatışmanın ana nedenlerinden biri olduğunu bilir.*
- *Kişilik yapılarının çatışmanın ana nedenlerinden biri olduğunu bilir.*
- Çatışma döngüsünü bilir.
 - *Çatışma sürecini birinci evresi potansiyel çatışma evresinin ne olduğunu bilir.*
 - *Çatışma sürecini ikinci evresi algılanan çatışma evresinin ne olduğunu bilir.*
 - *Çatışma sürecini üçüncü evresi hissedilen çatışma evresinin ne olduğunu bilir.*
 - *Çatışma sürecini dördüncü evresi açık çatışma evresinin ne olduğunu bilir.*
- Çatışma türlerini bilir.
 - *Aktif çatışma türünün nedenlerini, biçimini ve sonuçlarını bilir.*
 - *Pasif çatışma türünün nedenlerini, biçimini ve sonuçlarını bilir.*
 - *Tümden reddetme çatışma türünün nedenlerini, biçimini ve sonuçlarını bilir.*
 - *Varoluş çatışma türünün nedenlerini, biçimini ve sonuçlarını bilir.*
 - *Yoğunluk çatışma türünün nedenlerini, biçimini ve sonuçlarını bilir.*
 - *Kısmi algılama çatışma türünün nedenlerini, biçimini ve sonuçlarını bilir.*
 - *Alıkoyma çatışma türünün nedenlerini, biçimini ve sonuçlarını bilir.*
- Çatışma yönetim yöntem ve tekniklerini bilir.
 - *Çatışma durumlarını yönetimde duygu, düşünce ve davranışların nasıl oluştuğunu ve düşünce yönetimi ile çatışmaların nasıl önleneceğini bilir.*
 - *Çatışma durumlarını yönetimde algısal, duygusal ve bilişsel perspektif almayı ve empatik tepki vermeyi bilir.*
 - *Çatışma durumlarının yönetimde etkin dinleme becerilerinin nasıl kullanılacağını bilir.*
- Stres kavramını tanımlar.
- Stres belirtilerini bilir.
 - *Stresin fiziksel belirtilerini bilir.*
 - *Stresin duygusal belirtilerini bilir.*
 - *Stresin zihinsel belirtilerini bilir.*
 - *Stresin sosyal ve davranışsal belirtilerini bilir.*

- Stres döngüsünü bilir.
 - *Alarm reaksiyonu evresini ve sürecini bilir.*
 - *Direnç evresini ve sürecini bilir.*
 - *Tükenme evresini ve sürecini bilir.*
- Stres kaynaklarını bilir.
 - *Fiziksel stres kaynaklarını bilir.*
 - *Sosyal ekonomik stres kaynakları bilir.*
 - *İş yaşamına bağlı stres kaynaklarını bilir.*
 - *Bireysel ve psikolojik stres kaynaklarını bilir.*
- Stresle baş etme yöntemlerini bilir.

DEĞERLER VE BECERİLER

Aile Okulu Programına katılan bireylere konu odağında destek vererek öz denetim, sabır ve saygı değerlerini geliştirmesine ve en nihayetinde aile birliği ve aile yaşamına olumlu katkı yapılması hedeflenmiştir.

YÖNTEM VE TEKNİKLERİ

Anlatım, soru-cevap, beyin fırtınası, inceleme, tartışma, eğitsel oyun, video analizi, rol oynama, örnek olay çözümleme, diyalog oyunları

KULLANILAN EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ-ARAÇ, GEREÇLER VE KAYNAKÇA

Akıllı Tahta, projeksiyon, ses sistemi, sunu, sahne

3. BÖLÜM

ÖĞRETME- ÖĞRENME ETKİNLİKLERİ VE AKIŞ

Süre	İçerik	Etkinlikler
1. Saat	<ul style="list-style-type: none"> ○ Çatışma nedir? ○ Çatışmanın nedenleri ○ Çatışma döngüsü 	Isınma ve tanışma oyunu, Soru – Cevap, Anlatım, Beyin fırtınası, Tartışma
2. Saat	<ul style="list-style-type: none"> ○ Çatışma türleri ○ Çatışma yönetim yöntem ve teknikleri 	Soru – Cevap, Anlatım, Tartışma, Video analizi, Rol oynama, Yaka kartı etkinliği, Örnek olay analizi
3. Saat	<ul style="list-style-type: none"> ○ Stres kavramı nedir? ○ Stres belirtileri ○ Stres döngüsü 	Soru – Cevap, Anlatım, Beyin fırtınası, Tartışma
4. Saat	<ul style="list-style-type: none"> ○ Stres kaynakları ○ Stresle baş etme yöntemleri 	Soru – Cevap, Anlatım, Tartışma, Rol oynama

4. BÖLÜM

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

- Katılımcılara tartışma ortamı yaratarak temel bilgi birikimleri gözlenir.
- Anlatılan içeriklere geri dönüt almak için bireysel ya da grup etkinlikleri kapsamında çeşitli sorular sorulur.
- Etkinlikler esnasında bireylerin öğrendikleri bilgileri nasıl kullandıkları gözlemlenir.
- Video analizi bölümünde öğrenilen bilgileri nasıl kullandıkları gözlemlenir.
- Aile Okulu Programı kurs sınavındaki başarısı değerlendirilir.

ERHAN AĞBABA

AİLE OKULU PROJESİ EĞİTİMCİSİ