

## DERS PLANI

<b>Yaş / Seviye:</b>	16-18
<b>Ders:</b>	Stresle Mücadele
<b>İlişkili olduğu dersler:</b>	Danışmanlık sınıfı
<b>Amaçlar:</b>	İncelenen kişinin zor durumlarla ne kadar etkili başa çıktığını tanımlama; büyük bir baskı altında ve büyük bir duygusal gerilimle çalışıp çalışamayacağı; stresin olumsuz sonuçlarına karşı koymak için becerilerini ne ölçüde kullandığı.
<b>Her grup için önerilen öğrenci sayısı:</b>	Bireysel Çalışma
<b>Süre:</b>	5-15'
<b>Materyaller:</b>	Test
<b>Beceriler:</b>	Bireysel, Kişisel Yeterlilikler
<b>Varsa hazırlık aktiviteleri:</b>	Strese neden olan iç ve dış faktörleri hatırlatma
<b>Beklenen sonuçlar:</b>	Her öğrenci strese verdiği tepkiye göre hangi işi seçmesi gerektiğini belirleyebilecektir.

# KARİYER REHBERLİĞİ



# UYGULAMALI YAKLAŞIM

<b>Karşılaşılabilecek güçlükler:</b>	Öğrenciler beklenenden daha uzun süre çalışırlar.	
<b>Varsa takip süreci:</b>	Stresle başa çıkma yollarının tartışılması.	
SÜRE	YÖNTEM	METOD
3'	Strese neden olan iç ve dış faktörleri hatırlatma	Multimedya kartı, bilgisayar
12'	Testi doldurmak ve sonuçları öğrenmek.	Platform

