

## برنامه توسعه فردی (PDP) Personal Development Plan

### «برنامه توسعه فردی» چیست؟

توسعه فردی و یا توسعه شغلی و حرفه ای یک فرایند مستمر در خصوص ارزیابی نیازهای آموزشی هر فرد و برنامه ریزی برای رفع این نیازها است. این فرایند به شما کمک می کند که در خصوص دانش، عملکرد و یا موفقیت های خود فکر کنید و برای ارتقا و پیشرفت فردی، تحصیلی و آموزشی خود برنامه ریزی نمایید.

«برنامه توسعه فردی» توسط سیستمی که مرتب میزان پیشرفت را ارزیابی و برای قدم های بعدی برنامه ریزی می کند، پایه گذاری می شود. مستند سازی این فرایند که همان «برنامه توسعه فردی» یا PDP است به پرسنل و به سیستم کمک می کند که اولویت های خود را مشخص نموده و فرایند پیشرفت هر فرد را پیش کرده و قدم های مثبتی برای حمایت از افراد بردارد.

### فواید انجام دادن PDP و نوشتن «برنامه توسعه فردی» چیست؟

ارتقا و بهبود مهارت های عملی و بالینی به عملکرد بالینی، بیماران و در نهایت سیستم بهداشت فایده می رساند. وجود «برنامه توسعه فردی» برای نشان دادن حاکمیت بالینی، ضروری است و یک فرایند ادغام یافته برای استراتژی های مدیریت خطر است. «برنامه توسعه فردی» نشان می دهد که بهترین عملکرد بالینی چیست، نشان می دهد که بهبود عملکرد با استفاده از این روش هزینه-اثر بخش با یادگیری و توسعه نیازها همراه است و به پرسنل کمک می کند که قابلیت های خود را شناخته و در زمان استخدام، به آنان کمک می کند.

### نحوه نوشتن PDP:

برای نوشتن PDP لازم است ابتدا تصمیم بگیرید که چه می خواهید یاد بگیرید و یا می خواهید به چه موفقیتی دست یابید. هدف خود را برای آینده تعیین کنید بهتر است هر سال روی دو یا سه موضوع با هدف مشخص، تمرکز کنید تا آن که بر روی یک هدف مبهم و غیر واضح و بزرگ تمرکز کنید.

#### به طور مثال:

«من می خواهم یک راهنمای بالینی در خصوص نحوه برخورد با اگزما در کودکان بنویسم» به جای «من می خواهم در خصوص بیماری های پوستی اطلاعاتم را ارتقا دهم».

«می خواهم یک چک لیست در مورد ارزیابی فرایند شستن دست ها بنویسم» به جای «می خواهم چک لیستی در خصوص کنترل عفونت بنویسم»

هدفی که تعیین می کنید باید دارای خصوصیتی که به اختصار SMART نامیده می شود، باشد. این خصوصیات شامل موارد زیر است:

- ۱- مشخص بودن Specific
- ۲- قابل اندازه گیری Measurable
- ۳- قابل دست یابی Attainable
- ۴- منطقی و واقع گرایانه Realistic
- ۵- دارای زمان بندی Timely , Time bounded

برای آن که بتوانید چنین هدفی برای خود تعیین کنید لازم است ابتدا سوالات زیر را از خود بپرسید:

- در حال حاضر در چه موقعیتی هستیم؟
- در آینده ای مشخص، می خواهم به کجا برسم؟
- چگونه می خواهم به آن جا برسم؟
- چه منابعی می تواند به من کمک کند؟
- چه موانعی در سر راهم وجود دارد؟

نوشتن یک برنامه توسعه فردی PDP دارای ۵ مرحله است که همه این مراحل برای آن که، یک «برنامه توسعه فردی» به درستی تدوین شده و معتبر و قابل ارزیابی باشد، ضروری است.

### مراحل تدوین «برنامه توسعه فردی»:

- ۱- تعیین هدف / اهداف Define Objectives
- ۲- تدوین نقشه برای رسیدن به هدف. Achieve the objectives.
- ۳- ارزیابی نقشه ای که ترسیم کرده ایم. Evaluate the plan
- ۴- ثبت و نشان دادن مسیری که پیموده ایم. Demonstrate the plan
- ۵- زمان بندی مسیر حرکت. Timescale

**یک نمونه از نوشتن «برنامه توسعه فردی»:**

- ۱- من در چه زمینه ای نیاز دارم که یاد بگیرم ؟  
فشارخون بالا
- ۲- چگونه می توانم این نیاز را برآورده کنم؟  
آگاهی از آخرین راهنماهای بالینی که توسط انجمن فشار خون بالا در ..... چاپ شده است.
- ۳- هدف (هدف اصلی) من از این یادگیری چیست؟  
کنترل فشار خون بالا مطابق با راهنماهای بالینی که در این زمینه تدوین شده است.
- ۴- اهداف خاصی (اهداف اختصاصی) که آرزو دارم بدان برسم چیست؟
  - دانستن میزان فشار خون مطلوب برای کنترل بیماری فشارخون بالا
  - نوشتن دستورالعمل تشخیص و کنترل فشار خون بالا
  - تجویز دارو ها مطابق با راهنمای بالینی منتشر شده توسط .....
  - دانستن یک فرمول عملی برای تجویز داروهای ضد فشارخون
- ۵- چگونه می خواهیم به این اهداف اختصاصی برسیم؟
  - خواندن راهنماهای بالینی معتبر در این زمینه.
  - شرکت در جلسات و نشست های علمی مخصوص پزشکان عمومی.
  - سازمان دهی یک نشست عملی و کاربردی با هماهنگی بین بخشی.
  - کار با دیگر همکارانم بر روی دستورالعمل های جدید و فرمول های درمانی به روز شده.
- ۶- چگونه می توانم برنامه توسعه خودم را ارزیابی کنم؟  
ممیزی وضعیت کنترل فشار خون بیماران تحت درمان.
- ۷- چگونه می توانم نشان دهم که چه کار هایی برای رسیدن به هدفم کرده ام؟
  - نگهداری یک کپی از راهنمای بالینی که مورد استفاده من بوده است.
  - یادداشت برداری از نکاتی که در نشست های علمی که شرکت کردم، مورد توجه من قرار گرفت.
  - نشان دادن مستندات در خصوص برنامه هایی که در آن شرکت کرده ام.
  - نگهداری یک کپی از دستورالعمل های تشخیص و کنترل فشارخون بالا و فرمول های عملی دارو درمانی
  - نشان دادن نتایج ممیزی فشار خون بیماران تحت درمان.

## ۸- فرصت و جدول زمانی من چیست؟

- سه ماه برای تدوین دستورالعمل جدید.
- هدایت ممیزی ۱۲ ماه بعد از اجرای دستورالعمل جدید بر روی بیماران تا اجازه تغییر درمان را بدهیم و این حقیقت که بیماران تحت درمان با چند رژیم هستند

جداولی از این قبیل که در زیر می بینید برای ثبت قدم هایی که برای رسیدن به هدف برداشته اید، می تواند مفید واقع شده و به شما برای ارائه مستندات نحوه رسیدن به اهدافتان به فرد ارزیاب و یا فرد مافوق ، کمک کند.

توجه داشته باشید ثبت به موقع قدم هایی که در طول مسیر خود برداشته اید ، به شما کمک می کند تا چیزی را از یاد نبرید..

فرم ثبت آموزش های انجام شده :

تاریخ	نام دوره / نشست / جلسه	مدت زمان صرف شده

### References:

- Josanne Holloway, Advances in Psychiatric Treatment (۲۰۰۰), vol ۶ ,pp.۴۶۷-۴۷۵
- <http://www.lboro.ac.uk/library/skills>
- [www.self-improvement-mentor.com](http://www.self-improvement-mentor.com)
- personal and professional development of health care assistants from a general practice employer's perspective- NHS
- Guidelines on Personal Development Plans (PDPs)