الإعلاميين الدورة التدريبية: الصحة النفسية والتوازن بين العمل والحياة للمهنيين

يونيو ٢٠٢٦ ٠٥ - ٠١

باريس

٥٧٠٠ € (للشخص الواحد)

Ref: #MED4294_298658

مقدمة الدورة التدريبية / لمحة عامة:

والحياة أمرًا حيويًا لضمان الإعلاميون، أصبح الحفاظ على الصحة النفسية في ظل الضغوط المتزايدة التي يواجهها المهنيون المحررين، التدريبية الشاملة من BIG BEN Training Center الاستمرارية والتميز في الأداء. هذه الدورة والتوازن بين العمل الصناعة الإعلامية بالاستراتيجيات والأدوات المنتجين، مدراء الإعلام، وجميع العاملين في مصممة خصيصًا لتزويد الصحفيين، الضغوط في بيئة العمل العاطفية، وبناء مرونة نفسية. تغطي الدورة جوانب اللازمة للتعامل مع الإجهاد المهني، التحديات تطوير آليات التكيف الفعالة، إدارة الوقت الإعلامي، التعرف على علامات الإرهاق والاحتراق متعددة بدءًا من فهم طبيعة على فصل العمل بناء بيئة عمل داعمة. نركز على أهمية الرعاية والأولويات، تعزيز الرفاهية النفسية، وصولا إلى الوظيفي، رؤاها من أحدث الأبحاث في علم النفس عن الحياة الشخصية للحفاظ على صحة نفسية جيدة. الذاتية، اليقظة الذهنية، والقدرة أمثلة عملية وتمارين تطبيقية لمساعدة المشاركين على الإيجابي، إدارة الإجهاد، والصحة المهنية، وتقدم تستمد الدورة المجال، والذي اشتهر (مارتن سيليغمان)، أحد رواد "Martin Seligman" دمج هذها الممارسات في حياتهم اليومية. الأكاديمي قيّمًا حول فهم كيفية بناء المرونة النفسية بنظرياته حول الرفاهية والسعادة، يقدم إطارًا علم النفس الإيجابي ومؤسس هذا النفسية والتوازن بين اليومية. يهدف هذا البرنامج التدريبي إلى تمكين وتعزيز المشاعر الإيجابية في مواجهة التحديات نظريًا مما يعود المتدربين من تحسين الصحة

بالنفع على إنتاجيتهم ورفاهيتهم الشخصية.[1] العمل والحياة للمهنيين الإعلاميين،

لـ: الفئات المستهدفة / هذه الدورة التدريبية مناسبة

- الصحفيون والمراسلون.
- المحررون ومنتجو المحتوى.
- المذيعون ومقدمو البرامج.
- مدراء الأقسام الإعلامية.
- أخصائيو العلاقات العامة والاتصال.
- المصورون ومصممو الجرافيك.
- المسؤولون عن إدارة الفرق الإعلامية.
- العالي: جميع العاملين في البيئة الإعلامية ذات الضغط

القطاعات والصناعات المستهدفة:

- رقمية): المؤسسات الإعلامية (صحف، تلفزيون، إذاعة، منصات
- وكالات الأنباء.
- شركات الإنتاج الإعلامي.
- وكالات العلاقات العامة والتسويق.
- المنظمات الحكومية والإعلامية.
- مؤسسات التعليم الإعلامي.
- المنظمات غير الربحية التي تعمل في مجال الإعلام.
- شركات تحليل وتتبع الإعلام.

الأقسام المؤسسية المستهدفة:

- قسم التحرير.
- إدارة الإنتاج.
- قسم الموارد البشرية.
- إدارة العمليات.
- قسم الاتصال المؤسسي.
- إدارة التغطيات الميدانية.
- قسم البرامج.

أهداف الدورة التدريبية:

أتقن المهارات التالية: بنهاية هذه الدورة التدريبية، سيكون المتدرب قد

- تحديد مصادر الإجهاد في العمل الإعلامي.
- التعرف على علامات الاحتراق الوظيفي والإرهاق.
- تطوير استراتيجيات فعالة لإدارة الإجهاد.
- تحسين التوازن بين الحياة الشخصية والمهنية.
- تطبيق تقنيات اليقظة الذهنية والاسترخاء.
- بناء المرونة النفسية لمواجهة التحديات.
- تعزيز التواصل الصحي في بيئة العمل.
- تحديد ووضع الحدود الشخصية والمهنية.
- تحسين الرفاهية العامة والجودة الحياتية.

منهجية الدورة التدريبية:

النفسية والتوازن التدريبية على منهجية تفاعلية وتجريبية تهدف إلى يعتمد BIG BEN Training Center في هذه الدورة بتقديم المفاهيم النظرية الأساسية حول بين العمل والحياة للمهنيين الإعلاميين. تبدأ صقل مهارات المشاركين في الصحة والاسترخاء. ثم تنتقل مباشرة إلى ورش عمل وتمارين تطبيقية تُمكن الإجهاد، الاحتراق الوظيفي، وعلم النفس الإيجابي، الدورة خطط عمل فردية لتحسين التوازن، سيقوم المتدربون بـ تحليل مصادر الضغط الشخصية المتدربين من ممارسة آليات التكيف على تغذية راجعة مباشرة وبناءة من المدربين وممارسة تقنيات اليقظة الذهنية والتنفس العميق، مع والمهنية، وتطوير كما ستركز المنهجية إعلامية واقعية تتطلب إدارة فعالة للإجهاد، يتم المختصين. تتضمن الدورة دراسات حالة لمواقف الحصول وبناء شبكة دعم بين المشاركين. سيتم توفير على العمل الجماعي والنقاشات المفتوحة لتبادل تحليلها لفهم الحلول الممكنة. المنهجية إلى تزويد التمارين والمشاريع، مما يساعدهم على تطوير تغذية راجعة فردية وبناءة على أداء المتدربين في الخبرات نمط حياة مهني وصحي متوازن. المشاركين بالخبرة العملية التي لا تقدر بثمن، مما مهاراتهم بشكل مستمر. تهدف هذه يؤهلهم لتبني

خريطة المحتوى التدريبي (محاور الدورة التدريبية):

الإعلام. الوحدة الأولى: فهم تحديات الصحة النفسية في

- طبيعة العمل الإعلامي والضغوط المرتبطة به.
- مفهوم الإجهاد المهني وأنواعه.
- الاحتراق الوظيفي (Burnout) وعلاماته.
- التأثير النفسي لتغطية الأحداث الصادمة.
- أهمية الصحة النفسية للمهنيين الإعلاميين.
- الوعي الذاتي والتعرف على المشاعر.
- دراسات حالة لضغط العمل الإعلامي.

الوحدة الثانية: استراتيجيات إدارة الإجهاد والمرونة النفسية.

- تقنيات إدارة الوقت وتحديد الأولويات.
- أهمية تحديد الحدود بين العمل والحياة الشخصية.
- تقنيات الاسترخاء والتنفس العميق.
- اليقظة الذهنية (Mindfulness) وتطبيقاتها.
- بناء المرونة النفسية والقدرة على التكيف.
- التعامل مع النقد والضغوط الخارجية.
- دور الدعم الاجتماعي.

الوحدة الثالثة: التوازن بين العمل والحياة: المفهوم والتطبيق.

- مفهوم التوازن بين العمل والحياة.
- تحديد القيم والأولويات الشخصية.
- وضع أهداف واقعية وقابلة للتحقيق.
- إدارة التوقعات الشخصية والمهنية.
- التخطيط للراحة والإجازات.
- الأنشطة الترفيهية والهوايات.
- تأثير التوازن على الإنتاجية والرفاهية.

الوحدة الرابعة: بناء بيئة عمل صحية وداعمة.

- دور المؤسسات في دعم الصحة النفسية للعاملين.
- ثقافة العمل الداعمة والإيجابية.
- التواصل الفعال وبناء العلاقات.
- التعامل مع الصراعات في مكان العمل.
- سياسات الدعم النفسي والمساعدة المهنية.
- أهمية التغذية الجيدة والنوم الكافي.
- النشاط البدني وتأثيره على الصحة النفسية.

الوحدة الخامسة: مستقبل الصحة النفسية والرفاهية في الإعلام.

- التحديات المستقبلية للمهنيين الإعلاميين.
- تأثير التكنولوجيا على الصحة النفسية.
- الوقاية من الإرهاق في عصر المعلومات.
- الابتكارات في دعم الصحة النفسية.
- دور القيادة في تعزيز الرفاهية.
- بناء مجتمعات إعلامية صحية.
- الاستمرارية في الرعاية الذاتية.

الأسئلة المتكررة:

التسجيل في الدورة؟ ما هي المؤهلات أو المتطلبات اللازمة للمشاركين قبل

لا توجد شروط مسبقة.

الإجمالي لساعات الدورة التدريبية؟ كم تستغرق مدة الجلسة اليومية، وما هو العدد

المدة إلى ٢٥٢٠- بمعدل يومي يتراوح بين ٤ إلى ٥ ساعات، تشمل فترات تمتد هذه الدورة التدريبية على مدار خمسة أيام، ساعة تدريبية. راحة وأنشطة تفاعلية، ليصل إجمالي

سؤال للتأمل:

فعال مبادئ اليقظة والتي تتسم بالسرعة والضغط، كيف يمكن للمهنيين في ظل طبيعة العمل الإعلامي المتغيرة باستمرار لتجنب الاحتراق الوظيفي، ولكن لتعزيز الإبداع الذهنية والرعاية الذاتية في روتينهم اليومي، ليس الإعلاميين أن يدمجوا بشكل والقدرة على التكيف مع التحديات الجديدة؟ فقط

ما الذي يميز هذه الدورة عن غيرها من الدورات؟

بين العمل والحياة بتركيزها الشامل والعميق على Training Center تتميز هذه الدورة التدريبية التي يقدمها BIG BEN الأخرى التي قد تقدم نظرة عامة فقط. نحن لا للمهنيين الإعلاميين، مما يجعلها مختلفة ومتميزة عن الصحة النفسية والتوازن تشرح دورات مكثفًا يغطي جميع جوانب الرفاهية النفسية في البيئة نقدم مجرد معلومات نظرية، بل نوفر تطبيقًا عمليًا الدورات العمل الإعلامي وكيفية تطوير آليات أخرى إدارة الوقت، فإننا نغوص في تحديد مصادر الإعلامية. على سبيل المثال، بينما قد مكنت دراسات حالة لمواقف إعلامية واقعية تتطلب إدارة التكيف الفعالة للتعامل مع التحديات العاطفية. نقدم الإجهاد في تطبيق تقنيات اليقظة الذهنية المهنيين من الحفاظ على صحتهم النفسية. كما تركز فعالة للإجهاد، ونحلل الاستراتيجيات التي الجمع بين الخبرة المتدربين القدرة على تحقيق التوازن والازدهار في والاسترخاء وبناء بيئة عمل داعمة، مما يمنح الدورة على ومهارات تطبيقية لا تقدر بثمن، مما الأكاديمية والعملية لمدربينا حصول المتدربين على حياتهم المهنية والشخصية. يضمن يؤهلهم لتبني نمط حياة مهني وصحي متوازن. معرفة عميقة