



# الآمنة الدورة التدريبية: الصحة النفسية والدعم الاجتماعي في بيئة العمل

يوليو ٢٠٢٦ ٠٩ - ٠٥

الدوحة - \*

(للشخص الواحد) € ٥٥٠٠

Ref: #HSE8472\_92726



## مقدمة الدورة التدريبية / لمحة عامة:



المتزايدة التي يواجهها من الركائز الأساسية لبيئة عمل آمنة ومنتجة تُعد الصحة النفسية والدعم الاجتماعي في بيئة العمل النفسي للموظفين ضرورة وليست رفاهية. هذه الأفراد في عالم العمل اليوم، أصبح الاهتمام ومستدامة. في ظل التحديات النفسية والدعم بالمعرفة والأدوات اللازمة لفهم وتطبيق أفضل الدورة التدريبية المتخصصة مصممة لتزويد المشاركين بالرفاه من تحديد عوامل الضغط النفسي في الاجتماعي داخل المؤسسات. سنتناول مجموعة واسعة من الممارسات في تعزيز الصحة المشاركين الإرهاق، وصولاً إلى بناء أنظمة دعم فعالة وتشجيع العمل، مروراً بتطوير استراتيجيات للوقاية من المواضيع، بدءاً النفسية للموظفين. سيتعلم من خلق بيئات عمل داعمة، تقلل من مخاطر الصحة ثقافة الانفتاح. تهدف الدورة إلى تمكين تقديم الدعم الأولي، وكيفية تعزيز التوازن المتدربون كيفية التعرف على علامات الضيق النفسي، النفسية وتزيد من المرونة في هذا الأبحاث في علم النفس التنظيمي والصحة المهنية، ومن بين العمل والحياة. يستند المحتوى إلى أحدث وكيفية (Prof. Dr. Martin Seligman)، رائد علم المجال، يمكن الإشارة إلى البروفيسور د. مارتن بين الأكاديميين البارزين الذين أسهموا مؤسسية هذه الدورة لضمان إعداد قادة ومدربين قادرين على النفس الإيجابي. يقدم BIG BEN Training Center سيليجمان مزدهرة إنسانياً داعمة. هذه الدورة هي دليلك الشامل نحو بيئة عمل بناء بيئات عمل صحية نفسياً ومجمعات



## لأالفئات المستهدفة / هذه الدورة التدريبية مناسبة

- مديرو الموارد البشرية.
- مديرو الصحة والسلامة المهنية.
- القادة والمشرفون في جميع المستويات.
- أخصائيو الدعم النفسي والاجتماعي.
- مسؤولو رعاية الموظفين.
- أخصائيو التنمية التنظيمية.
- الموظفون المهتمون بالرفاه النفسي في العمل.
- المستشارون في مجال الصحة التنظيمية.

## القطاعات والصناعات المستهدفة:

- جميع القطاعات الصناعية والخدمية.
- المؤسسات الحكومية والخاصة.
- قطاع الرعاية الصحية.
- المؤسسات التعليمية.
- البنوك والقطاع المالي.
- قطاع التكنولوجيا والاتصالات.
- منظمات المجتمع المدني.
- شركات الاستشارات الإدارية.

## الأقسام المؤسسية المستهدفة:



- إدارة الموارد البشرية
- قسم الصحة والسلامة المهنية
- إدارة التدريب والتطوير
- إدارة الشؤون الإدارية
- القسم القانوني والامتنال
- إدارة علاقات الموظفين
- قسم الخدمات الاجتماعية
- إدارة التنوع والشمول

## أهداف الدورة التدريبية:

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

- فهم العلاقة بين بيئة العمل والصحة النفسية.
- تحديد عوامل الضغط النفسي في بيئة العمل.
- تطوير استراتيجيات لتعزيز الرفاه النفسي للموظفين.
- بناء أنظمة الدعم الاجتماعي الفعالة في العمل.
- الأولي التعرف على علامات الضيق النفسي وتقديم الدعم
- تشجيع ثقافة الحوار والانفتاح حول الصحة النفسية.
- تطوير برامج التوازن بين العمل والحياة.
- المهنية الامتنال للمعايير المتعلقة بالصحة النفسية

## منهجية الدورة التدريبية:



بالمهارات اللازمة لتعزيز الصحة التدريبية بمنهجية تفاعلية وتشاركية، تركز على يقدم BIG BEN Training Center هذه الدورة النفس المنهجية على مزيج من المحاضرات التفاعلية التي النفسية والدعم الاجتماعي في بيئة العمل. تعتمد تزويد المشاركين رائدة للصحة النفسية. سيتم التنظيمي، مدعومة بدراسات حالة واقعية لمؤسسات تشرح المفاهيم والنظريات الحديثة في علم الأدوار، حيث يمارس المشاركون مهارات التعرف التركيز بشكل كبير على ورش العمل الجماعية وتمارين نجحت في تطبيق برامج المشاركين لتعزيز داعمة، وتصميم برامج دعم فعالة. يتم تشجيع العمل على علامات الضيق النفسي، وكيفية إجراء محادثات لعب فردية وجماعية من المدربين الخبراء لضمان الفهم وتطوير حلول مبتكرة. كما يتم توفير تغذية الجماعي وتبادل الخبرات بين عمل داعمة هذه المنهجية تضمن أن يكون المتدربون مجهزين استيعاب المفاهيم المعقدة وتنمية المهارات الشخصية. راجعة وصحية نفسياً بالأدوات والمهارات اللازمة لخلق بيئات

## خريطة المحتوى التدريبي (محاور الدورة التدريبية):

### الوحدة الأولى: فهم الصحة النفسية في بيئة العمل.



- مفهوم الصحة النفسية في سياق العمل.
- تأثير بيئة العمل على الرفاه النفسي.
- عوامل الضغط النفسي في العمل ومصادرها.
- التعرف على علامات وأعراض الضيق النفسي.
- الوصمة المرتبطة بالصحة النفسية في بيئات العمل.
- والإنتاجية. الآثار السلبية للضغط النفسي على الأداء
- أهمية الوعي بالصحة النفسية.

## الوحدة الثانية: بناء بيئة عمل داعمة نفسياً.

- مبادئ بيئة العمل الآمنة نفسياً.
- دور القيادة في تعزيز الصحة النفسية.
- بناء ثقافة الانفتاح والتواصل.
- سياسات وإجراءات دعم الصحة النفسية.
- التوازن بين العمل والحياة (Work-Life Balance).
- تقليل الأعباء العملية وتحسين بيئة العمل.
- أهمية المرونة في العمل.

## والوقاية. الوحدة الثالثة: استراتيجيات الدعم الاجتماعي



- أنواع الدعم الاجتماعي في بيئة العمل.
- برامج مساعدة الموظفين ((EAPs)).
- دور الزملاء والمشرفين في تقديم الدعم.
- تصميم برامج توعية وورش عمل للصحة النفسية.
- المعزمن. التعامل مع حالات الإرهاق (Burnout) والضغط.
- الوقاية من التمر والمضايقات في العمل.
- تعزيز المرونة النفسية لدى الموظفين.

### الوحدة الرابعة: إدارة الأزمات النفسية والتدخلات.

- التعرف على حالات الأزمات النفسية الحادة.
- خطوات التدخل الأولي وتقديم الدعم.
- متى وكيف يتم تحويل الحالات إلى متخصصين.
- التعامل مع الإجهاد الناتج عن الحوادث الصعبة.
- النفسية. أهمية السرية والخصوصية في التعامل مع قضايا الصحة.
- وضع خطط لدعم الموظفين بعد الأزمات.
- بناء شبكة موارد داخلية وخارجية.

### النفسية. الوحدة الخامسة: القياس والتحسين المستمر للصحة

- قياس مؤشرات الصحة النفسية في العمل.
- أدوات تقييم الرفاه النفسي للموظفين.
- تحليل البيانات وتحديد مجالات التحسين.
- تطوير خطط عمل للتحسين المستمر.
- مراجعة وتقييم البرامج والسياسات.
- دمج الصحة النفسية في استراتيجية المؤسسة.
- المهنية. الامتثال للمعايير الدولية في الصحة النفسية.



## 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:

لا تقتصر على عالم متغير، كيف يمكن للمؤسسات أن تضمن أن برامجها في ظل التحديات المتزايدة التي يواجهها الأفراد في وتعزز الازدهار الشامل للموظفين على الاستجابة للمشكلات، بل تصبح محفزاً للنمو الشخصي للصحة النفسية والدعم الاجتماعي المدى الطويل؟ والمهني،

## ما الذي يميز هذه الدورة عن غيرها من الدورات؟



شاملة لأحد أهم جوانب النفسية والدعم الاجتماعي في بيئة العمل الآمنة، تتميز هذه الدورة بتركيزها المتعمق على الصحة الفوري، مع التركيز على كيفية بناء بيئات الرفاه المؤسسي. نحن نقدم رؤى عملية وأدوات قابلة مما يمنح المشاركين رؤيةً يكتسب المشاركون الإنتاجية. تعتمد الدورة على دراسات حالة واقعية عمل داعمة تقلل من الضغط النفسي وتزيد من التطبيق عن النهج النظري البحث، ونركز على بناء الخبرة اللازمة لتصميم وتنفيذ برامج دعم فعالة. وورش عمل تفاعلية، مما يضمن أن إنسانياً هذه الدورة هي الخيار الأمثل لكل من يسعى لخلق بيئة القدرات الحقيقية لتعزيز الرفاه النفسي للموظفين. نبتعد عمل مزدهرة