الدورة التدريبية: الصحة النفسية والدعم الاجتماعي في بيئة العمل الآمنة



22 - 26 نوفمبر 2026
الدوحة
5500 € (للشخص الواحد)
Ref: #HSE8472_405129

مقدمة الدورة التدريبية / لمحة عامة:

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

الفئات المستهدفة / هذه الدورة التدريبية مناسبة لـ:

- 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 والامتثال.
- إدارة علاقات الموظفين.
- قسم الخدمات الاجتماعية.
- إدارة التنوع والشمول.

أهداف الدورة التدريبية:

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

- 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.
- التعرف على علامات الضيق النفسي وتقديم الدعم الأولي.
- تشجيع ثقافة الحوار والانفتاح حول الصحة النفسية.
- تطوير برامج التوازن بين العمل والحياة.
- الامتثال للمعايير المتعلقة بالصحة النفسية المهنية.

منهجية الدورة التدريبية:

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

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.
- الآثار السلبية للضغط النفسي على الأداء والإنتاجية.
- أهمية الوعي بالصحة النفسية.

الوحدة الثانية: بناء بيئة عمل داعمة نفسيًا.

- مبادئ بيئة العمل الآمنة نفسيًا.
- 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.

الوحدة الثالثة: استراتيجيات الدعم الاجتماعي والوقاية.

- أنواع الدعم الاجتماعي في بيئة العمل.
- برامج مساعدة الموظفين (EAPs).
- دور الزملاء والمشرفين في تقديم الدعم.
- تصميم برامج توعية وورش عمل للصحة النفسية.
- التعامل مع حالات الإرهاق (Burnout) والضغط المزمن.
- الوقاية من التنمر 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.
- أهمية السرية والخصوصية في التعامل مع قضايا الصحة النفسية.
- وضع خطط لدعم الموظفين بعد الأزمات.
- بناء شبكة موارد داخلية وخارجية.

الوحدة الخامسة: القياس والتحسين المستمر للصحة النفسية.

- 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.
- الامتثال للمعايير الدولية في الصحة النفسية المهنية.

الأسئلة المتكررة:

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

لا توجد شروط مسبقة.

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

تمتد هذه الدورة التدريبية على مدار خمسة أيام، بمعدل يومي يتراوح بين 4 إلى 5 ساعات، تشمل فترات راحة وأنشطة تفاعلية، ليصل إجمالي المدة إلى 20-25 ساعة تدريبية.

سؤال للتأمل:

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

ما الذي يميز هذه الدورة عن غيرها من الدورات؟

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