# الدورة التدريبية: الصحة النفسية والتوازن بين العمل والحياة للمهنيين الإعلاميين



16 - 20 نوفمبر 2026
لندن
5900 € (للشخص الواحد)
Ref: #MED4294_333683

## مقدمة الدورة التدريبية / لمحة عامة:

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

## الفئات المستهدفة / هذه الدورة التدريبية مناسبة لـ:

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

## القطاعات والصناعات المستهدفة:

- المؤسسات الإعلامية (صحف، تلفزيون، إذاعة، منصات رقمية).
- 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:

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

- 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:

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

# خريطة المحتوى التدريبي (محاور الدورة التدريبية):

## الوحدة الأولى: فهم تحديات الصحة النفسية في الإعلام.

- 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:

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

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

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