

الإلام بالصحة النفسية والمنعة في العمل

المسار الأول — نظرة أقرب، مصممة لفريقكم

نشكركم على اهتمامكم بهذا المسار. فيما يلي نظرة تفصيلية، وحدة وحدة، على ما سيتناوله فريقكم فعلاً، لتعرفوا بدقة ما ستحصلون عليه قبل اختيار الصيغة المناسبة. المسار الأول منهج من سبع وحدات يبدأ من الفرد ويتسع نحو الخارج: يبدأ بقيم أفراد فريقكم وفهمهم للصحة النفسية، ثم ينتقل إلى الضغوط والمنعة والتنظيم الانفعالي، وينتهي بالمهارات العملية — إدارة الوقت والطاقة والرعاية الذاتية — التي تجعل كل ما سبق قابلاً للاستمرار. تستند كل وحدة إلى أبحاث محكمة مسماة أو أطر سريرية راسخة، لا إلى نصائح عامة في العافية، وتتضمن كل وحدة أوراق عمل تطبيقية يُنجزها فريقكم ويحتفظ بها.

نظرة عامة على المستويات

متاح حضورياً (في عمان)، أو عن بُعد، أو بصيغة مدمجة — ويُصمّم التقديم بما يناسب احتياجات مؤسستكم.

المستوى	المدة	حجم المجموعة	الأنسب لـ
جلسة واحدة	ساعتان	12-15	أي وحدة من الوحدات أدناه، يُقدّم كمقدمة مرّكة منخفضة الالتزام.
مسار مختصر	يومان	12-15	وحدات المسار الأول السبع كاملة، مكثّفة وقائمة على التطبيق للفرق المشغولة.
البرنامج الكامل	أسبوعان	12-15	المسار الأول مع المسار الثاني — البرنامج المتكامل، بوتيرة مدروسة لترسيخ التعلّم.
إضافة للمدراء	شهران	12-15	وتبرة تدريب مهني متواصلة للمدراء والموارد البشرية بعد البرنامج الأساسي.

يُطلق قريباً

داخل المنهج

يقدم المسار المختصر والبرنامج الكامل كل وحدة من الوحدات أدناه كاملة مع جميع أوراق العمل. ويتيح البرنامج الكامل وقتاً أوسع للنقاش ولعب الأدوار ولنقطة المتابعة الختامية. أما الجلسة الواحدة فتتيح لكم اختيار أي وحدة واحدة لتكون مقدمة مستقلة مدتها ساعتان.

1 الأسس: افهم نفسك أولاً

قبل الشروع في بناء أي مهارة عمل، يستكشف فريقكم قيمه الشخصية في مختلف مجالات الحياة — لا في العمل وحده — ويصوغ رؤية شخصية موجزة لحياة عمل تستحق أن تُعاش. تمنح هذه الوحدة التأسيسية كل مهارة تليها «لماذا» شخصياً حقيقياً.

يستند إلى: عمل توضيح القيم في العلاج بالقبول والالتزام (Hayes, Strosahl & Wilson)، وإطار «حياة تستحق أن تُعاش» لمارشا لينيهان من العلاج السلوكي الجدلي (DBT).

ورقنا عمل

2 فهم الصحة النفسية والرفاه النفسي في بيئة العمل

تأسيس واضح وغير إكلينيكي لما تعنيه الصحة النفسية فعلاً — طيف متحرك لا تصنيفاً ثابتاً — وكيف يختلف الضغط اليومي عن الاضطراب الإكلينيكي، ولماذا تُعدّ حماية الصحة النفسية في العمل مسؤولية مشتركة بين الأفراد ومؤسساتهم، لا مهمة الموظف وحده.

يستند إلى: ميثاق أوتاوا وإطار الصحة النفسية لعام 2005 الصادران عن منظمة الصحة العالمية، وإرشادات منظمة الصحة العالمية ومنظمة العمل الدولية لعام 2022 بشأن الصحة النفسية في العمل، ومبدأ «لا حظ ولا تشخص» من الإسعافات الأولية للصحة النفسية.

ورقة عمل واحدة

3 الوعي بالصحة النفسية والوصمة وطلب المساعدة

ما الذي يُجهد الصحة النفسية فعلاً في العمل، ولماذا تُبقي الوصمة الناس صامتين حتى مع توافر الدعم، وما علامات الإنذار التي تستحق نظرة أقرب — بما في ذلك بروتوكول واضح وداعم لما ينبغي فعله إن كنتم قلقين من أن زميلاً قد يكون معرضاً للخطر — وإلى أين تتجهون بالضبط، بما في ذلك كيفية استخدام أدوات التقييم الذاتي المعتمدة بأمان وخصوصية، دون أن تكون تشخيصاً أو شيئاً يُشارك مع المؤسسة.

يستند إلى: بيانات Acas عن كلفة الصحة النفسية في العمل، ودراسة Petrie وآخرين (2018, Australian & New Zealand Journal of Psychiatry)، والتعريفات الإكلينيكية في DSM-5-TR.

4 أوراق عمل

4 فهم ضغوط العمل وإدارتها

ثلاث دراسات مستقلة واسعة النطاق تعيد تشكيل نظرة فريقكم إلى الضغط نفسه: أن الاعتقاد بأن الضغط ضار قد يلحق ضرراً أكبر من الضغط ذاته، وأن إعادة صياغة استجابة الجسم للضغط عن وعي تغيرها تغييراً قابلاً للقياس، وأن مدّ اليد إلى الآخرين تحت الضغط استجابة بيولوجية وقائية لا ضعف.

يستند إلى: دراسات Keller وآخرين (2012, Health Psychology) و Jamieson, Nock & Mendes (2012, Journal of Experimental Psychology)، و Pouling وآخرين (2013, American Journal of Public Health).

ورقنا عمل

5 المنعة والتكيف الإيجابي

ثلاث ممارسات يشترك فيها من يعبرون الشدائد الحقيقية دون أن تسحقهم، ومهارة الاستعداد للضغوط المتوقعة قبل وقوعها — ومنها التعرّف المبكر على الاحتراق الوظيفي باستخدام إطار منظمة الصحة العالمية نفسه — وتقنية سريعة وجسدية للحظات التي تكون فيها الأزمة قد وقعت فعلاً.

ورقتنا عمل

يستند إلى: أبحاث لوسي هون في المنعة، ونموذج التكيف الاستباقي لدى Aspinwall & Taylor (1997)، وإطار منظمة الصحة العالمية للاحتراق الوظيفي، ومهارة PLEASE من العلاج السلوكي الجدلي.

6 التنظيم الانفعالي وحل المشكلات

إطار بسيط لأي لحظة صعبة — حلّها، أو إعادة صياغتها، أو تحمّلها، أو البقاء عالقًا — تليه أدوات عملية لكل مسار: عملية من خمس خطوات لحل المشكلات، وإعادة الصياغة المعرفية، وتسمية المشاعر لنزع فتيلها، والتنفس العميق، واليقظة الذهنية.

6 أوراق عمل

يستند إلى: مارشا لينيهان (العلاج السلوكي الجدلي)، وستيفن كوفي، والنموذج المعرفي لآرون بيك، ودراسة Lieberman وآخرين (Psychological Science, 2007)، وبرنامج جون كابات-زين للحد من الضغط القائم على اليقظة الذهنية (MBSR).

7 الوقت والطاقة والرعاية الذاتية

تحكم عملي في الأولويات والتفويض والتركيز والحدود — بما في ذلك وضع حدود صحية للوسائل بعد ساعات العمل والاتصال الدائم — يمتد إلى الطاقة الجسدية، وروتين صباحي يمنح الثبات، ودعم اجتماعي حقيقي، والامتنان، وخطة تطوير شخصية ختامية تحوّل كل ما تعلّمتموه إلى التزام واحد فعلي قابل للمتابعة.

10 أوراق عمل

يستند إلى: دراسات Rubinstein وآخرين (2001)، كلفة التبديل بين المهام، Hyman وآخرين (2010)، عمى عدم الانتباه، وأبحاث الدعم الاجتماعي الكلاسيكية لدى Cohen & Wills (1985).

حقيقية أدوات المدير: محادثات داعمة وتسهيلات معقولة يُطلق قريباً

كثيراً ما يريد المدراء دعم أحد أعضاء الفريق الذي يمرّ بصعوبة، لكنهم لا يعرفون كيف يبدؤون المحادثة أو ماذا يقدّمون. ستمنح هذه الوحدة القادمة المدراء نصّاً بسيطاً وداعماً للاطمئنان على الموظف، مع أمثلة واقعية على التسهيلات المعقولة في مكان العمل — ساعات مرنة، وتعديلات مؤقتة في الدور، ومتابعات إضافية — لتتحوّل النوايا الحسنة إلى دعم حقيقي. ستُضاف إلى: مستوى «إضافة للمدراء». سنعلمكم فور إتاحتها.

كيف نقدّم هذا البرنامج

ملاحظات حول كيفية تنظيمنا للتقديم لترسيخ التعلّم، والتعامل مع الموضوعات الحساسة بعناية:

- يبدأ البرنامج بوحدة تأسيسية عن القيم الشخصية، يليه أساس واضح وغير إكلينيكي للصحة النفسية، ليمتلك المشاركون مرتكزاً شخصياً ولغة مشتركة قبل التطرق إلى الموضوعات الأكثر حساسية.
- أدوات التقييم الذاتي مخصصة للبصيرة الشخصية والتأمل فقط — لا تُحتسب لها درجات ولا تُشارك مع المؤسسة أبداً، وتُقدّم دائماً كنقطة انطلاق لحديث مع مختص، لا كتشخيص.
- يقود التيسير مستشارة نفسية مرخصة ذات خبرة سريرية وإنسانية، ليجري التعامل مع الموضوعات الحساسة بالعناية اللازمة في جميع مراحل البرنامج.
- نقطة متابعة قصيرة بعد أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع من انتهاء البرنامج تساعد على ترسيخ التعلّم.
- يحتفظ كل مشارك بسجل تأمل قصير ومركّز، مرتبط بخطة الرعاية الذاتية الشخصية التي تُبنى في الوحدة السابعة — عملي لا إداري.

يسعدنا تخصيص هذا البرنامج بمزيد من الدقة لمؤسستكم — فمزيج الوحدات والصيغة والمدة كلها قابلة للتعديل لتلائم فريقكم تماماً. السعر 14 دولاراً للمشاركة في جميع المستويات، مع عروض أسعار نهائية مصممة وفق حجم المجموعة والصيغة والجدول الزمني. تواصلوا معنا لتحديد موعد لمكالمة قصيرة أو لطلب عرض سعر مخصص — نتطلع إلى العمل مع فريقكم.

vivacitycounselling.org · info@vivacitycounselling.org