

برنامج Vivacity للرفاه النفسي في بيئة العمل

تدريب في الإلمام بالصحة النفسية، والمنعة، ومهارات التواصل — مصمم للفرق، وتقدمه مستشارة نفسية مرخصة تمتلك ثلاثة عقود من الخبرة السريرية والإنسانية.

أكثر من 30 عامًا

من الخبرة السريرية والإنسانية والمؤسسية خلف هذا البرنامج

4 إلى 1

عائد في الصحة والإنتاجية مقابل كل دولار يُستثمر في علاج الاضطرابات النفسية الشائعة (منظمة الصحة العالمية)

تريليون دولار

التكلفة السنوية للاكتئاب والقلق على الاقتصاد العالمي، ومعظمها بسبب فقدان الإنتاجية (منظمة الصحة العالمية)

البرنامج

برنامج تدريبي منظم للمؤسسات الراغبة في الاستثمار في موظفيها — لخفض الاحتراق الوظيفي ودوران الموظفين، وبناء مهارات التواصل التي تحافظ على تماسك الفرق تحت الضغط. يُقدّم كسارين مركّزين من سبع وحدات لكل منهما، أو مجتمعين كبرنامج متكامل.

المسار الثاني

مهارات التواصل في بيئة العمل

- الإصغاء النشط والتعاطف والتواصل الداعم
- التواصل الحازم والحدود الصحية
- تقديم التغذية الراجعة واستقبالها
- إدارة المحادثات الصعبة والخلافات
- التواصل الكتابي والتواصل عن بُعد
- التواصل عبر الاختلافات
- التواصل المؤثر

المسار الأول

الإلمام بالصحة النفسية والمنعة في العمل

- الأسس: افهم نفسك أولاً
- فهم الصحة النفسية والرفاه النفسي في بيئة العمل
- الوعي بالصحة النفسية والوصمة وطلب المساعدة
- فهم ضغوط العمل وإدارتها
- المنعة والتكيف الإيجابي
- التنظيم الانفعالي وحل المشكلات
- الوقت والطاقة والرعاية الذاتية

الصيغ والمدة

المستوى	المدة	حجم المجموعة	الأنسب لـ
جلسة واحدة	ساعتان	12-15	أي وحدة واحدة، تُقدّم كمقدمة مركّزة منخفضة الالتزام
مسار مختصر	يومان	12-15	وحدات المسار السبع كاملة، مكثفة وقائمة على التطبيق للفرق المشغولة
البرنامج الكامل	أسبوعان	12-15	المسار الأول مع المسار الثاني — البرنامج المتكامل، بوتيرة مدروسة لترسيخ التعلم
إضافة للمدراء	شهران	12-15	وتيرة تدريب مهني متواصلة للمدراء والموارد البشرية بعد البرنامج الأساسي يُطلق قريباً

متاح حضورياً في عُمان، أو عن بُعد، أو بصيغة مدمجة — يُصمّم التقديم بما يناسب احتياجات مؤسستكم.

لماذا Vivacity

- رنا الزواوي، معالجة نفسية ومديرة Vivacity للاستشارات والإرشاد النفسي — منذ عام 2019 (تأسست عام 2012)
- مستشارة نفسية مرخصة، وزارة الصحة الأردنية
- عضو الجمعية النفسية الأردنية والجمعية الكندية للإرشاد والعلاج النفسي
- 30 عامًا من الممارسة السريرية، والقيادة الإنسانية (الأونروا، اليونديب/UNSS، أطباء بلا حدود-فرنسا، هيئة الأمم المتحدة للمرأة)، والتدريس الأكاديمي

التكلفة

14 دولارًا لكل مشارك

تنطبق على جميع المستويات. تُصمّم عروض الأسعار النهائية وفق حجم المجموعة والصيغة والجدول الزمني.

هل أنتم مستعدون لتقديم هذا البرنامج لمؤسستكم؟ vivacitycounselling.org • info@vivacitycounselling.org