

حقيبة التميز المهني للأخصائيين الاجتماعيين والنفسيين

رعاية الذات وإدارة الإجهاد في مجال العمل الاجتماعي والنفسي

البرنامج التدريبي

لغة التدريس ولغة الامتحان : العربية

لغة البرنامج

إجمالي عدد الساعات 16 ساعة تدريبية
طريقة التعلم (وجها لوجه)

مدة البرنامج

تهدف هذه الدورة إلى مساعدة الأخصائيين الاجتماعيين والنفسيين على :

اهداف البرنامج

1. فهم أهمية رعاية الذات كأداة لإدارة للضغوط وتأثيرها على الحياة الشخصية والمهنية.
2. مناقشة شاملة بشأن الجوانب متعددة من رعاية الذات.
3. الاستفادة من مجموعة متنوعة من أدوات التقييم الذاتي لخلق الوعي بشأن الاحتياجات لرعاية الذات.
4. المفاضلة بين الأدوات والطرق المتاحة لتقليل الإجهاد ولزيادة اليقظة والمرونة في مجال العمل

تتضمن المواضيع الرئيسية للبرنامج ما يلي:

محتويات البرنامج

الفصل الأول: العمل النفسي والاجتماعي وتحديات الاجهاد المهني
الفصل الثاني: أهمية رعاية الذات في سياق العمل الاجتماعي والنفسي
الفصل الثالث: مخاطر إهمال رعاية الذات في سياق العمل الاجتماعي والنفسي
الفصل الرابع: كيفية إعداد خطة لرعاية الذات في مجال العمل الاجتماعي والنفسي

بالانتهاء من الدورة يتوقع أن يصبح المتدرب قادرًا على أن:

مخرجات التعلم

1. يفهم أهمية رعاية الذات ودورها في الحفاظ على الصحة النفسية والكفاءة المهنية
2. يُدرك مصادر الإجهاد والاحتراق المهني وأساليب التعامل معها بفعالية
3. يخطط بطريقة سلمية للحد من مخاطر ظروف العمل والقدرة على توظيف آليات رعاية الذات.
4. يضع استراتيجية لرعاية الذات جاهزة للتنفيذ.

الفئات المستهدفة

- الاخصائيين الاجتماعيين والنفسيين العاملين في مختلف المؤسسات الاجتماعية والتربوية والصحية
- المشرفون على إدارة المؤسسات الاجتماعية والتربوية والصحية
- الخريجين الحداثين من تخصصات الخدمة الاجتماعية وعلم النفس وعلم الاجتماع

المادة التدريبية /

التكنولوجيا المستخدمة

- عروض تقديمية تفاعلية: تتناول مفاهيم رعاية الذات، الاحتراق النفسي، مصادر الإجهاد المهني، واستراتيجيات التكيف النفسي.
- دليل تدريبي / كتيب المتدرب يحتوي على تمارين للتأمل والوعي الذاتي، استراتيجيات إدارة الضغوط، خطط شخصية لرعاية الذات، أدوات تقييم الإجهاد والاحتراق المهني
- استبيانات ومقاييس نفسية مبسطة بهدف قياس الإجهاد النفسي، وتقييم الاحتراق الوظيفي، قياس التوازن بين الحياة والعمل
- أنشطة وتمارين تطبيقية
- دراسات حالة ومواقف مهنية لتحليل التحديات النفسية التي يواجهها العاملون في المجال الاجتماعي والنفسي وكيفية التعامل معها.
- مواد سمعية وبصرية (فيديوهات قصيرة حول الصحة النفسية المهنية ، مواد توعوية داعمة للصحة النفسية)
- أوراق عمل وخطط شخصية تساعد المشاركين على إعداد: خطة فردية لرعاية الذات، استراتيجيات يومية لإدارة الضغوط ، ممارسات وقائية للحد من الاحتراق المهني
- أنشطة جماعية داعمة: حلقات النقاش، مشاركة الخبرات،

طبيعة الامتحان ومكان التقديم

يتكون الامتحان من 40 سؤال وعلامة النجاح هي 70% أي ما يعادل 28 سؤال .

بيانات المحاضر

نبذة مختصرة

الاسم : د. الشاذلي بية الشطي
القسم : قسم العلوم الاجتماعية