

الإسعاف الأولي للصحة النفسية في مكان العمل

المدة: 5 يوم

اللغة: ar

كود الكورس: IND05-127

هدف الكورس

عند إتمام هذه الدورة، سيكون المشاركون قادرين على:

- فهم أهمية إدارة الصحة النفسية في مكان العمل.
- استيعاب المبادئ الخمسة الأساسية للإسعافات الأولية للصحة النفسية وكيفية تطبيقها عملياً.
- وصف الحالات الشائعة للصحة النفسية وعلاماتها وأعراضها.
- فهم كيفية ظهور أعراض الحالات النفسية بشكل مختلف بين الأفراد.
- استخدام أساليب وتقنيات متنوعة للتواصل مع الآخرين وفتح حوارات تتعلق بالصحة النفسية.
- التواصل بوضوح وتعاطف مع من يُعتقد أنهم يعانون أو في أزمة.
- استكشاف طرق لتوجيه الأفراد والزملاء نحو طلب المساعدة المهنية.

الجمهور

تم تصميم هذه الدورة لأي شخص في مكان العمل يرغب في تطوير معرفته حول الصحة النفسية، وخاصة أولئك الذين يشغلون مناصب قيادية ويرغبون في تقديم دعم أفضل للموظفين. ستكون هذه الدورة مفيدة بشكل خاص لـ:

- مديري العمليات
- كبار التنفيذيين
- موظفي الموارد البشرية
- مديري المشاريع
- المسعفين الأوائل للصحة النفسية
- ضباط الصحة والسلامة المهنية
- مديري التدريب والتطوير

منهجية التدريب

يستخدم هذا الدورة مجموعة متنوعة من أساليب التعلم للكبار لتعزيز الفهم والاستيعاب الكامل. سيقوم المشاركون بمراجعة أمثلة فيديو لأزمات محتملة في الصحة النفسية لمناقشتها والتوصل إلى الطرق المثلى للتعامل مع هذه القضايا والتواصل بشأنها مع الأفراد المعنيين.

سيشاركون في مجموعة من التمارين التعليمية التي تشمل العروض التقديمية والمناقشات الجماعية والأنشطة التمثيلية. تتيح هذه المجموعة من أساليب التعلم للمشاركين تطوير فهمهم الكامل للمحتوى والعمل مع بعضهم البعض لممارسة وإظهار المهارات العملية ذات الصلة.

الملخص

لطالما كانت الصحة النفسية موضع وصمة في المجتمع، وخاصة في بيئة العمل. ومع ذلك، أصبح من الأكثر قبولاً الآن مناقشة قضايا الصحة النفسية ولم يعد يُنظر إليها كموضوع محظور.

قد يكون التعامل مع الصحة النفسية في مكان العمل تحديًا للبعض، خاصة لأولئك الذين يعانون من مشكلات واضطرابات نفسية. تقع على عاتق صاحب العمل مسؤولية خلق بيئة تشعر بالهدوء والأمان. يجب على صاحب العمل أيضًا أن يكون واعيًا بالمحفزات التي تؤدي إلى مشكلات الصحة النفسية، مثل التوتر، واتخاذ الخطوات اللازمة لتقليلها من خلال وسائل متنوعة.

من الضروري أيضًا أن يكون لدى الجميع في مكان العمل فهم لمشكلات الصحة النفسية وأعراضها. إن التعرف على زملاء العمل عندما يكونون في أزمة، والتوجه إليهم، وتقديم الدعم العاطفي يمكن أن يحسن من حالتهم المزاجية بشكل كبير ويشجعهم على البحث عن دعم مهني إضافي.

محتوى الكورس والمخطط الزمني

Section 1: Introduction to Mental Health

- Defining what mental health is and why it is important to understand.
- Exploring the stigma of mental health and how to break it.
- Investigating the history of how mental health was addressed and how our knowledge surrounding it has evolved.
- Understanding people's reservations surrounding talking about mental health and exploring ways to get through that barrier.
- Evaluating how the workplace can contribute to mental health in both positive and negative ways.

Section 2: Mental Health Conditions

- Identifying the most common mental health issues – anxiety, depression, stress and more.
- Recognising when temporary mental health issues are developing into permanent conditions.
- The various symptoms of common mental health conditions and how to recognise them.
- Acknowledging the more complex and less common issues, their symptoms and how to bring awareness in a safe manner.

Section 3: Providing Support to Colleagues

- Utilising different methods of communication to start a conversation about mental health.
- Communicating with those in need using an empathetic voice, open body language and understanding.
- Knowing when best to listen and ask questions regarding people's mental health.
- Maintaining confidentiality to build trust with one another.
- Offering reassurance and emotional support, potentially referring to appropriate professional health.

Section 4: Stress Reduction

- As an employer, offering activities in the workplace to reduce stress and promote a safer and calmer environment.

- Offering rewards for outstanding work.
- Organising mental health professionals to come in and offer sessions to those in need.
- Engaging with employees to gain an understanding of their mental state and create plans to address and resolve their issues.

Section 5: Crisis Management

- Recognising extreme symptoms in colleagues or employees – extreme change in mood, giving away possessions, avoiding social activities and more.
- Breaking confidentiality when there is a genuine cause for concern.
- Reporting concerns to the correct personnel.
- Approaching those potentially in crisis to bring them to a safe environment where they can disclose their situation.

تفاصيل الشهادة

عند إتمام هذه الدورة التدريبية بنجاح، سيحصل المشاركون على شهادة إتمام التدريب من Holistique Training. وبالنسبة للذين يحضرون ويكملون الدورة التدريبية عبر الإنترنت، سيتم تزويدهم بشهادة إلكترونية (e-Certificate) من Holistique Training.

شهادات Holistique Training معتمدة من المجلس البريطاني للتقييم (BAC) وخدمة اعتماد التطوير المهني المستمر (CPD)، كما أنها معتمدة وفق معايير ISO 9001 وISO 21001 وISO 29993.

لهذه الدورة من خلال شهاداتنا، وستظهر هذه النقاط على شهادة إتمام (CPD) يتم منح نقاط التطوير المهني المستمر واحدة عن كل ساعة CPD يتم منح نقطة CPD، ووفقًا لمعايير خدمة اعتماد Holistique Training. التدريب من لأي دورة واحدة نقدمها حاليًا CPD حضور في الدورة. ويمكن المطالبة بحد أقصى قدره 50 نقطة.

التصنيفات

الدورات المعتمدة من EAPA, إدارة الموارد البشرية HR, الصحة والسلامة والبيئة, القيادة والإدارة

مقالات ذات صلة



The 4 Pillars of Emotional Intelligence and Why They Matter in 2025

Boost relationships with Emotional Intelligence. Master self-awareness, empathy, and .conflict resolution to build authentic, positive connections

YouTube Video

https://www.youtube.com/embed/FM-AQ3uo9GU?si=G29wbhXIkj-iufCz