

تعزيز العافية والوعي للمعلمين والمتعلمين: دورة في العافية النفسية والانفعالية

المدة: 5 يوم

اللغة: ar

كود الكورس: IND08-120

هدف الكورس

بنهاية هذه الدورة، سيكون المشاركون قادرين على:

- فهم مفاهيم الرفاهية، وإدارة التوتر، واليقظة الذهنية في السياقات التعليمية.
- التعرف على علامات التوتر والإرهاق في أنفسهم والمتعلمين.

- ممارسة تقنيات اليقظة الذهنية لتحسين التركيز والهدوء وتنظيم العواطف.
- إنشاء بيئات صفية تعزز الأمان النفسي والإيجابية.
- تعليم الطلاب استراتيجيات عملية لإدارة التوتر وتعزيز الصحة العقلية.
- بناء روتين وعادات تدعم الصحة العقلية والعاطفية على المدى الطويل.

الجمهور

هذه الدورة مثالية لـ:

- المعلمين والمحاضرين وموظفي المدارس في جميع المستويات.
- قادة التعليم والإداريين.
- المستشارين والمرشدين ومنسقي الرفاهية.
- المدربين والميسرين في أي بيئة تعليمية.
- أي شخص يدعم المتعلمين ويرغب في تعزيز نهج متوازن ومدروس في التعليم.

منهجية التدريب

يجمع هذا الدورة بين المحاضرات القصيرة، وممارسات اليقظة الموجهة، والمناقشات الجماعية، والتمارين التأملية، والأنشطة العملية. سيقوم المشاركون بتطبيق التقنيات بأنفسهم وتطوير خطط لدمج هذه الأساليب في فصولهم الدراسية أو فرقهم.

الملخص

التعليم لا يقتصر فقط على الإنجازات الأكاديمية، بل يشمل أيضًا تعزيز التوازن العاطفي، والصحة النفسية، والنمو الشخصي لكل من المعلمين والطلاب. في عالم اليوم السريع والمليء بالضغوط، تُعد الرفاهية واليقظة الذهنية عناصر أساسية لخلق بيئة تعليمية صحية وداعمة يمكن للجميع أن يزدهروا فيها.

يُمكّن هذا الدورة التعليمية المعلمين من العناية برفاهيتهم الشخصية، ودمج ممارسات اليقظة الذهنية في حياتهم وتدريسهم، ودعم المتعلمين في بناء القدرة على التحمل، والتركيز، والوعي العاطفي.

محتوى الكورس والمخطط الزمني

Section 1: Understanding Wellbeing in Education

- What is wellbeing and why it matters for educators and learners.
- The impact of stress and mental health on teaching and learning outcomes.
- Common challenges to wellbeing in schools and learning environments.
- Activity: Reflect on your own wellbeing and identify areas of focus.

Section 2: Foundations of Mindfulness

- What is mindfulness? Myths and realities.
- The benefits of mindfulness for focus, emotional regulation, and resilience.
- Simple mindfulness practices for daily life.
- Activity: Guided mindfulness meditation and reflection.

Section 3: Mindfulness and Self-Care for Educators

- Managing stress and preventing burnout.
- Setting boundaries and maintaining work-life balance.
- Building personal self-care routines.
- Activity: Create a personal self-care and mindfulness plan.

Section 4: Supporting Learners' Wellbeing and Mindfulness

- Creating a safe, supportive, and inclusive classroom environment.
- Teaching mindfulness practices to students of different ages.
- Helping learners develop resilience, empathy, and self-awareness.

Section 5: Sustaining Wellbeing and Mindfulness Practices

- Embedding wellbeing into the culture of schools and organisations.
- Encouraging peer support and collaborative wellbeing initiatives.
- Overcoming obstacles to maintaining regular practice.
- Final activity: Develop a wellbeing and mindfulness action plan for your own context.

تفاصيل الشهادة

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

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

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

التعليم, الصحة والسلامة والبيئة, القيادة والإدارة

مقالات ذات صلة



?What Are The Pillars Of Employee Well-Being in 2025

As remote work becomes the norm, employee well-being takes centre stage. Delve into the evolving landscape of well-being, its importance in remote work, and the pillars that uphold it. Learn actionable steps to foster a thriving remote workforce, ensuring physical, mental, .and emotional welfare