

بناء ثقافة عمل صحية عقليًا في مكان العمل

المدة: 5 يوم

اللغة: ar

كود الكورس: IND5 - 175

هدف الكورس

بنهاية هذه الدورة، سيكون المشاركون قادرين على:

- فهم القضايا الشائعة المتعلقة بالصحة النفسية وعلامات الضيق.
- التواصل مع زميل يحتاج إلى الدعم وتقديم المساعدة له بتعاطف واهتمام.
- تطبيق المبادئ الأساسية للإسعافات الأولية للصحة النفسية.
- التعرف على الوقت المناسب وكيفية إحالة شخص ما إلى المساعدة المهنية.
- تعزيز بيئة عمل صحية نفسياً وشاملة.

الجمهور

هذه الدورة مناسبة لـ:

- المتخصصين في الموارد البشرية.
- قادة الفرق والمديرين.
- مسؤولي الصحة والسلامة.
- الموظفين في الخطوط الأمامية والمشرفين.
- أي شخص مهتم بدعم الصحة النفسية في مكان العمل.

منهجية التدريب

يجمع هذا الدورة بين المناقشات التي يقودها المدرب، والسيناريوهات التفاعلية، ومقاطع الفيديو القصيرة، والأدوات القابلة للتنزيل، وتمثيل الأدوار الجماعي. يشارك المتدربون في محادثات موجهة ويمارسون كيفية الاستجابة في مواقف الحياة الواقعية باستخدام تقنيات الإسعافات الأولية للصحة النفسية المستندة إلى الأدلة.

الملخص

يُعد برنامج التدريب على بناء ثقافة عمل صحية نفسياً برنامجاً أساسياً يزود الموظفين وقادة الفرق بالمعرفة والثقة لدعم الزملاء الذين يواجهون تحديات في الصحة النفسية. يهدف هذا البرنامج إلى تعزيز بيئة عمل داعمة وخالية من الوصمة من خلال تعليم أدوات عملية للتعرف على العلامات المبكرة للضيق وكيفية الاستجابة بفعالية.

في بيئات العمل السريعة والمليئة بالضغوط اليوم، تُعتبر الصحة النفسية بنفس أهمية السلامة الجسدية. يُمكّن هذا البرنامج المشاركين من العمل كـ "المستجيبين الأوائل" في مواقف الصحة النفسية، مما يساعد على بناء ثقافة من التعاطف والمرونة في مكان العمل.

محتوى الكورس والمخطط الزمني

Section 1: Understanding Mental Health in the Workplace

- Mental health vs. mental illness.
- Stigma and its impact at work.
- The importance of early intervention.
- Common mental health disorders (anxiety, depression, burnout).

Section 2: Principles of Mental Health First Aid

- The role of a Mental Health First Aider.
- The ALGEE action plan (Approach, Listen, Give support...).
- Active listening and non-judgmental communication.
- Respecting confidentiality and boundaries.

Section 3: Spotting the Signs and Having the Conversation

- Behavioral and emotional warning signs.
- How to approach someone privately and respectfully.
- Using open-ended and supportive language.
- Managing your own emotions during the process.

Section 4: Crisis Situations and Emergency Support

- Identifying signs of severe mental distress or suicidal thoughts.
- Responding to panic attacks, emotional breakdowns.

- When to call for emergency help.
- Ensuring workplace safety during crises.

Section 5: Resources, Referral and Recovery

- How and when to encourage professional support.
- Available mental health services and EAPs.
- Supporting recovery and workplace reintegration.
- Promoting long-term resilience.

Section 6: Building a Mentally Healthy Workplace

- Policies for psychological safety.
- Promoting work-life balance and peer support.
- Mental wellness campaigns and check-ins.
- Reducing workplace triggers and burnout.

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

الصحة والسلامة والبيئة, الرعاية الصحية والصيدلانية, إدارة الموارد البشرية HR, القيادة والإدارة

مقالات ذات صلة



Building a Foundation: 10 Practical Steps for a Respectful and Caring Company Culture

Creating a workplace where respect and care flourish is crucial for success. Dive into strategies for fostering a positive company culture, whether in-person or remotely. From open communication to virtual team-building, discover actionable steps to strengthen .bonds, boost morale, and empower your team