



دورة إدارة القلق والاكتئاب في بيئة العمل



AGILE LEADERS
Training Center



دورة إدارة القلق والاكتئاب في بيئة العمل

نظرة عامة

دورة إدارة القلق والاكتئاب في بيئة العمل هي دورة لمدة أسبوع لقيادات الموارد البشرية ومختصي الصحة المهنية والمديرين ومنسقي الرفاه والمخاطر، ويغادر المشاركون ومعهم حزمة إدارة الصحة النفسية في مكان العمل. تربط الدورة إدارة المخاطر النفسية والاجتماعية ومحددات الدعم الإدارية والترتيبات التيسيرية المعقولة ومسارات الإحالة والتصعيد ودعم العودة إلى العمل وحوكمة الصحة النفسية دون تحويل المدير إلى معالج. يقدم أجايل للتدريب إدارة القلق والاكتئاب في العمل كتمارين تنظيمية للمخاطر.

الفئة المستهدفة

- القيادات المسؤولة عن صحة القوى العاملة ورفاهها وسياسات العمل
- الوظائف المسؤولة عن المخاطر النفسية والاجتماعية وضوابط الصحة المهنية
- المديرون المسؤولون عن الإشراف الداعم وتوزيع العمل
- الفرق المسؤولة عن علاقات الموظفين والترتيبات التيسيرية والعودة إلى العمل
- العاملون المسؤولون عن الضمان والقياس وحوكمة التصعيد

تفترض الدورة أن المشاركين يؤثرون في نظم العمل أو قرارات الأفراد، ولا تشمل التشخيص السريري أو العلاج أو تخطيط الرعاية الفردية.

الإدارات والقطاعات المستهدفة

تدعم الدورة الإدارات التي تدير الصحة النفسية للقوى العاملة في الخدمات المؤسسية والرعاية الصحية والتصنيع والتعليم والعمليات الموجهة للجمهور.

- إدارات الموارد البشرية وعلاقات الموظفين
- وظائف الصحة المهنية والسلامة والمخاطر
- فرق القيادة التشغيلية والإدارة المباشرة
- وحدات الرفاه والدمج والتطوير المؤسسي
- مؤسسات التصنيع والتعليم والرعاية الصحية والخدمات



أهداف التعلم

بنهاية هذه الدورة، سيكون المشاركون قادرين على:

- تحليل المخاطر النفسية والاجتماعية وعواملها التنظيمية
- تطبيق حدود دور المدير في محادثات الدعم
- بناء مسارات الإحالة والأزمات والسرية
- تقييم الترتيبات التيسيرية وضوابط تصميم العمل
- استخدام أساليب العودة إلى العمل والمتابعة
- ترتيب مقاييس الصحة النفسية وتحسينات الحوكمة

جدول الدورة

اليوم 1: حوكمة الصحة النفسية في العمل

- خريطة مسؤوليات الصحة النفسية في مكان العمل
- مصفوفة حدود دور المدير والمختص السريري
- إطار تصنيف المخاطر النفسية والاجتماعية
- خطة مشاركة العاملين والتشاور معهم
- ميثاق حوكمة الصحة النفسية

اليوم 2: تقييم المخاطر وتصميم العمل

- منهج تقييم المخاطر النفسية والاجتماعية
- مراجعة متطلبات العمل والتحكم والدعم
- مسح مخاطر الدور والعلاقات والتغيير
- مصفوفة ضبط عبء العمل والجداول
- شبكة اختيار التدخلات التنظيمية



اليوم 3: التعرف والاستجابة الداعمة

- قائمة تحقق التغيرات الملحوظة ومؤشرات القلق
- هيكل محادثة الدعم الإدارية
- دليل الاستماع النشط وطرح الأسئلة
- اختبار حدود السرية والمعلومات
- مسار الإحالة وتصعيد الأزمات

اليوم 4: الترتيبات والدعم المستدام

- لوحة الترتيبات التيسيرية المعقولة في العمل
- سجل قرار تعديل العمل
- خطة تنسيق العودة إلى العمل
- جدول المتابعة والمراجعة
- لوحة قياس الصحة النفسية في مكان العمل

اليوم 5: تطبيق الاستجابة في العمل

- تمرين مقترح: تشخيص المخاطر النفسية والاجتماعية
- تمرين مقترح: محادثة دعم إدارية
- تمرين مقترح: قرار الترتيبات التيسيرية
- تمرين مقترح: قرار الإحالة والتصعيد
- التمرين الختامي: حزمة إدارة الصحة النفسية في مكان العمل

التمارين التطبيقية

تستخدم الدورة أنشطة مقترحة مبنية على سيناريوهات افتراضية في المؤسسات والرعاية الصحية والتصنيع والتعليم وخدمة المتعاملين.

- نشاط مقترح: تقييم المخاطر الناتجة عن عبء العمل والاستقلالية ووضوح الدور والعلاقات والتغيير المؤسسي.
- نشاط مقترح: إجراء محادثة دعم مع الحفاظ على حدود الدور الإداري والسري.
- نشاط مقترح: مقارنة خيارات الترتيبات التيسيرية وفق احتياجات الموظف ومتطلبات الدور والسلامة والمراجعة.
- نشاط مقترح: عرض استجابة حوكمة تربط الضوابط والإحالة والتصعيد والقياس والمتابعة الخاضعة للمساءلة.



الأسئلة الشائعة

لمن تناسب دورة إدارة القلق والاكتئاب في بيئة العمل، وما الذي تفترضه؟

تناسب الدورة قيادات الموارد البشرية ومختصي الصحة المهنية والمديرين ومنسقي الرفاه والمخاطر، وتفترض مسؤولية عن نظم العمل أو الإشراف أو قرارات الأفراد.

كيف تختلف إدارة القلق والاكتئاب في العمل عن التوعية بالصحة النفسية؟

تركز الإدارة على تقييم المخاطر التنظيمية وحدود المدير وضوابط العمل والترتيبات التيسيرية والإحالة والعودة إلى العمل والقياس والحوكمة، بدلا من التوعية وحدها.

ماذا يفعل المدير عند ظهور مؤشرات القلق أو الاكتئاب لدى موظف في العمل؟

يصف المدير التغيرات المرتبطة بالعمل ويستمع دون تشخيص ويوضح حدود السرية ويفحص مخاطر السلامة المباشرة ويحدد الدعم المتاح ويتفق على إجراءات العمل ويتبع مسار الإحالة والتصعيد.

كيف تقلل المؤسسات المخاطر النفسية والاجتماعية المرتبطة بالقلق والاكتئاب؟

تقلل المؤسسات المخاطر عبر تقييم المتطلبات والتحكم والدعم والعلاقات ووضوح الدور والتغيير والجداول وتصميم العمل، ثم تطبيق ضوابط تنظيمية بمشاركة العاملين.

كيف تراجع الترتيبات التيسيرية المعقولة في مكان العمل؟

تراجع الترتيبات وفق احتياجات الموظف ومتطلبات الدور والجدوى التشغيلية والسلامة والسرية والمدة المتفق عليها والمالك المسؤول وأدلة المتابعة.

الخاتمة

يغادر المشاركون ومعهم حزمة إدارة الصحة النفسية في مكان العمل التي تضم أدوات الحوكمة وتقييم المخاطر والمحادثة والسرية والإحالة والترتيبات والعودة إلى العمل والقياس. تنشئ الحزمة مسارا قابلا للتتبع من القلق إلى الإجراء التنظيمي. وتساعد المديرين على تقديم الدعم وحماية الحدود وتعديل العمل وتصعيد المخاطر ومراجعة فعالية الضوابط.



فئات الدورات التدريبية

الدورات التدريبية في مجال البيئة والاستدامة	الأعمال الزراعية والأمن الغذائي
دورات إدارة الجودة وتطوير العمليات	دورات إدارة الأزمات واستمرارية الأعمال
دورات إدارة المرافق والعقارات	دورات إدارة الرعاية الصحية
دورات إدارة و تحليل البيانات ودورات علم البيانات	دورات إدارة المنظمات غير الحكومية والعمل الإنساني والتنمية
دورات إدارة وعمليات الطيران	دورات إدارة و تطوير الموارد البشرية
دورات الاتصال الجماهيري و السياسات والعلاقات العامة	دورات الأمن السيبراني ودورات تقنية المعلومات
دورات التسويق وإدارة علاقات العملاء وإدارة المبيعات	دورات التدريب القانوني والمشتريات والتعاقدات
دورات الحكومة الرقمية والخدمات العامة	دورات التعليم وتطوير التعلم
دورات السكرتارية و إدارة المكاتب	دورات الحوكمة وإدارة المخاطر والامتثال
دورات الصحة والسلامة والأمن المهني	دورات الشحن والملاحة البحرية والموانئ
دورات الضيافة والسياحة	دورات الصيانة ودورات المجالات الهندسية المتنوعة
دورات المهارات الشخصية وتطوير الذات	دورات المحاسبة و التمويل و دورات الإدارة المالية
دورات في مجالات القيادة والإدارة	دورات حفظ التراث وإدارة المتاحف



فئات الدورات التدريبية

دورات معتمدة من قبل هيئات دولية

دورات قطاع النفط والغاز ودورات تقنية متنوعة

دورات مكتب إدارة المشاريع وإدارة المشاريع الرشيقة



مدن التدريب

أكرا غانا	أثينا اليونان	أبوظبي الإمارات العربية المتحدة
الدار البيضاء المغرب	استنبول تركيا	أمستردام هولندا
الكويت الكويت	القاهرة مصر	الدوحة قطر
باكو أذربيجان	باريس فرنسا	المنامة مملكة البحرين
براغ جمهورية التشيك	بانكوك تايلند	بالي جمهورية إندونيسيا
بورت لويس موريشيوس	برلين ألمانيا	برشلونة إسبانيا
تبليسي جورجيا	بوكيت تايلند	بورتو البرتغال
جنيف سويسرا	جاكرتا جمهورية إندونيسيا	تورنتو كندا
روما إيطاليا	دبي الإمارات العربية المتحدة	جوهانسبرغ جنوب إفريقيا
سان دييغو الولايات المتحدة الأمريكية	زيورخ سويسرا	زنبار تنزانيا
شم الشيخ مصر	سيول كوريا الجنوبية	سنغافورة سنغافورة
طشقند أوزبكستان	طرابزون تركيا	شيكاغو الولايات المتحدة الأمريكية



مدن التدريب

عن بعد منصة زووم	عمان المملكة الأردنية الهاشمية	طوكيو اليابان
كوالالمبور ماليزيا	فيينا النمسا	فرانكفورت ألمانيا
لانكاوي ماليزيا	لاغوس نيجيريا	كيب تاون جنوب إفريقيا
ماربيا إسبانيا	لندن المملكة المتحدة	لشبونة البرتغال
مونترال سويسرا	مسقط سلطنة عمان	مدريد إسبانيا
نيروبي كينيا	ميونخ ألمانيا	ميلان إيطاليا
	نيويورك الولايات المتحدة الأمريكية	نيس فرنسا