# دورة الصحة النفسية ورفاه الموظفين للمديرين

8 – 12 أغسطس 2027

طشقند

AGILE LEADERS
Training Center

AGILE LEADERS
Training Center

# دورة الصحة النفسية ورفاه الموظفين للمديرين

**المرجع:** 1421_204940 **التاريخ:** 8 – 12 أغسطس 2027 **المكان:** طشقند **الرسوم:** Euro 4500

## نظرة عامة

دورة الصحة النفسية ورفاه الموظفين للمديرين لمدة أسبوع، موجهة إلى مديري الأفراد والقيادات التشغيلية وشركاء الموارد البشرية وقادة رفاه الموظفين وفرق الربط مع الصحة المهنية، ويعود المشاركون منها بمحفظة إجراءات المدير للصحة النفسية في العمل. تربط الدورة المحادثات الداعمة وحدود الدور وإدارة المخاطر النفسية الاجتماعية والتعديلات المعقولة ومسارات الإحالة ودعم العودة إلى العمل وأنظمة رفاه الفرق دون تشخيص أو علاج. تقدم أجايل للتدريب الصحة النفسية في العمل للمديرين كتخصص لإدارة الأفراد.

## الفئة المستهدفة

- وظائف إدارة الأفراد المسؤولة عن دعم الفرق والأداء وعبء العمل والحضور
- وظائف القيادة التشغيلية المسؤولة عن تصميم العمل والأولويات والموارد والتغيير
- وظائف الموارد البشرية المسؤولة عن السياسات والتعديلات والإحالات وتنسيق الحالات
- وظائف رفاه الموظفين المسؤولة عن الوقاية والمشاركة ومسارات الدعم
- وظائف الربط مع الصحة المهنية المسؤولة عن المشورة وتنسيق العودة إلى العمل والمراجعة
- وظائف التعلم المسؤولة عن قدرات المديرين واتساق الممارسة في مكان العمل

تفترض الدورة أن المشاركين يديرون الأفراد أو عمليات العمل أو أنظمة دعم الموظفين بالفعل، ولا تتناول التشخيص أو العلاج أو إدارة الحالات السريرية أو المشورة القانونية.

## الإدارات والقطاعات المستهدفة

تخدم الدورة الإدارات والقطاعات المسؤولة عن إدارة الأفراد ورفاه مكان العمل والمخاطر النفسية الاجتماعية ودعم الموظفين.

- إدارات الموارد البشرية وعمليات الأفراد والتعلم
- المؤسسات والشركات والخدمات المهنية والمالية
- جهات الرعاية الصحية والتعليم والخدمات الاجتماعية
- عمليات التصنيع والخدمات اللوجستية والإنشاءات والمرافق
- الجهات الحكومية والمنظمات غير الربحية والإنسانية
- أعمال الضيافة والتجزئة وخدمة العملاء

AGILE LEADERS
Training Center

## أهداف التعلم

بنهاية هذه الدورة، سيكون المشاركون قادرين على:

- تحليل مؤشرات مكان العمل وضغوط الوظيفة وعوامل المخاطر النفسية الاجتماعية
- تطبيق أساليب المحادثة الداعمة والاستماع النشط
- تقييم حدود الدور والمخاطر العاجلة والتصعيد وخيارات الإحالة
- بناء خطط للتعديلات المعقولة ودعم العودة إلى العمل
- استخدام أدوات تقييم عبء العمل وتصميمه ورفاه الفرق
- تصميم ممارسات إدارية تدعم الصحة النفسية في العمل

## جدول الدورة

### اليوم 1: دور المدير والصحة النفسية في العمل

- سجل ملاحظات المدير ومواطن القلق
- خريطة عوامل الصحة النفسية في العمل
- مصفوفة حدود دور المدير ومسؤولياته
- دليل قرار السرية ومشاركة المعلومات
- خريطة منظومة الدعم والإحالة في مكان العمل

### اليوم 2: المحادثات الداعمة والاستجابة

- لوحة التحضير للمحادثة الداعمة
- نموذج ممارسة الأسئلة المفتوحة والاستماع النشط
- قائمة تحقق الاستجابة للضيق النفسي والمتابعة
- بطاقة التعرف إلى المخاطر العاجلة والتصعيد
- سجل الإجراءات المتفق عليها ومتابعة المدير

AGILE LEADERS
Training Center

## اليوم 3: المخاطر النفسية الاجتماعية وتصميم العمل

- خريطة سياق المخاطر النفسية الاجتماعية وفق ISO 45003:2021
- مراجعة HSE للمتطلبات والتحكم والدعم والعلاقات والدور والتغيير
- تقييم مخاطر عبء العمل وأنماط العمل
- أداة تشاور الفريق وتخطيط ضوابط المخاطر
- مراجعة فعالية ضوابط المخاطر النفسية الاجتماعية

## اليوم 4: التعديلات والعودة ورفاه الفريق

- مصفوفة خيارات التعديلات المعقولة
- قالب خطة الرفاه الفردية
- خطة دعم العودة إلى العمل ومراجعتها
- إطار محادثة الأداء الداعمة
- بطاقة قياس نظام رفاه الفريق وممارسة المدير

## اليوم 5: ممارسة إدارة الصحة النفسية في العمل

- تمرين: تخطيط محادثة داعمة للصحة النفسية
- تمرين: تقييم عبء العمل والمخاطر النفسية الاجتماعية
- تمرين: بناء مسار للتعديلات والإحالة
- تمرين: تصميم خطة للعودة إلى العمل ودعم الفريق
- المشروع الختامي: محفظة إجراءات المدير للصحة النفسية في العمل

## التمارين التطبيقية

تستخدم الدورة أنشطة مقترحة من المكاتب والرعاية الصحية والخدمات اللوجستية والتعليم والضيافة وعمليات الخدمات.

- نشاط مقترح: التحضير لمحادثة داعمة وإجراؤها مع الحفاظ على حدود دور المدير.
- نشاط مقترح: تقييم المتطلبات والتحكم والدعم والعلاقات والدور والتغيير وعبء العمل ضمن حالة فريق.
- نشاط مقترح: اختيار التعديلات ومسارات الإحالة وإجراءات التصعيد ونقاط المراجعة لحالة موظف.
- نشاط مقترح: دمج الوقاية والدعم الفردي وإجراءات العودة إلى العمل وضوابط الفريق في المحفظة الختامية.

AGILE LEADERS
Training Center

## الأسئلة الشائعة

### لمن تناسب دورة الصحة النفسية في العمل للمديرين، وما الذي تفترضه؟

تناسب دورة الصحة النفسية في العمل للمديرين قيادات الأفراد ووظائف الدعم ذات الخبرة التي تدير الفرق أو الأداء أو الحضور أو عبء العمل أو التغيير أو عمليات دعم الموظفين.

### كيف تختلف دورة الصحة النفسية في العمل للمديرين عن التدريب السريري للصحة النفسية؟

تطور دورة الصحة النفسية في العمل للمديرين ممارسات الملاحظة والمحادثة والحدود والتصعيد والتعديلات والإحالة وتصميم العمل، بينما يؤهل التدريب السريري الممارسين المختصين للتقييم أو التشخيص أو العلاج.

### كيف يجري المديرون محادثات داعمة للصحة النفسية؟

يحضر المديرون مكانا خاصا ويستخدمون أسئلة مفتوحة وغير حكمية ويستمعون بنشاط ويركزون على أثر العمل واحتياجات الدعم ويتفقون على الإجراءات ويوثقون بصورة ملائمة ويرتبون المتابعة.

### ما المخاطر النفسية الاجتماعية في إدارة الصحة النفسية في العمل؟

تنشأ المخاطر النفسية الاجتماعية من عوامل تصميم العمل وإدارته مثل المتطلبات المفرطة وضعف التحكم وقلة الدعم وسوء العلاقات وتعارض الدور وسوء إدارة التغيير.

### كيف تدعم التعديلات المعقولة الصحة النفسية في العمل؟

تكيف التعديلات المعقولة ترتيبات العمل والمهام والتواصل والإشراف وعبء العمل والجداول أو خطوات العودة إلى العمل مع احتياجات الموظف وسياق الوظيفة، مع نقاط مراجعة متفق عليها.

## الخاتمة

تربط الدورة التعرف المبكر والمحادثات الداعمة وحدود الدور والاستجابة للمخاطر العاجلة وإدارة المخاطر النفسية الاجتماعية والتعديلات والإحالة والعودة إلى العمل ورفاه الفريق. يعود المشاركون بمحفظة إجراءات المدير للصحة النفسية في العمل. تغير المحفظة الممارسة الإدارية بجعل المخاوف والمحادثات والضوابط وإجراءات الدعم والمسؤوليات والإحالات والمراجعات واضحة.