دورة إدارة القلق والاكتئاب في بيئة العمل

29 نوفمبر – 3 ديسمبر 2026

المنامة

AGILE LEADERS
Training Center

AGILE LEADERS
Training Center

دورة إدارة القلق والاكتئاب في بيئة العمل

المرجع: 1502_210919 **التاريخ:** 29 نوفمبر – 3 ديسمبر 2026 **المكان:** المنامة **الرسوم:** Euro 4700

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 ومحادثات 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 كممارسة 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

AGILE LEADERS
Training Center

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

AGILE LEADERS
Training Center

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 والسريري.
- 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.

AGILE LEADERS
Training Center

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.