# دورة متقدمة في تيسير اليقظة الذهنية والتأمل

22 – 26 نوفمبر 2026

الدوحة

AGILE LEADERS
Training Center

AGILE LEADERS
Training Center

# دورة متقدمة في تيسير اليقظة الذهنية والتأمل

**المرجع:** 1518_212117 **التاريخ:** 22 – 26 نوفمبر 2026 **المكان:** الدوحة **الرسوم:** Euro 5500

## نظرة عامة

دورة متقدمة في تيسير اليقظة الذهنية والتأمل هي دورة لمدة أسبوع للعاملين في الصحة النفسية والرعاية الصحية والعافية والتعليم والمجتمع، ويغادر المشاركون ومعهم ملف التيسير الآمن لليقظة الذهنية. تطور الدورة الوعي باللحظة الحاضرة وتركيز الانتباه والتأريض وممارسات التنفس والجسد والتكيف المراعي للصدمات والموافقة والاستجابة للضيق وتصميم الجلسة والتأمل في النتائج والإحالة والممارسة الذاتية للميسر. يقدم أجايل للتدريب تيسير اليقظة الذهنية والتأمل كدعم قائم على الاختيار يكمل الرعاية المهنية ولا يستبدلها.

## الفئة المستهدفة

- الوظائف المسؤولة عن تيسير ممارسات العافية
- الفرق المسؤولة عن الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي
- العاملون المسؤولون عن جلسات التعلم الجماعية والفردية
- الخدمات المسؤولة عن سلامة المشاركين والإحالة
- الوظائف المسؤولة عن الإشراف على الميسرين والجودة

تفترض الدورة أن المشاركين ييسرون ممارسات ملائمة للنطاق ضمن دور قائم، ولا تشمل التشخيص السريري أو التأهيل للعلاج النفسي أو السلطة الروحية أو العلاج الطبي أو تعليم اليوغا.

## الإدارات والقطاعات المستهدفة

تدعم الدورة الإدارات والمؤسسات التي تقدم ممارسات ميسرة للانتباه والتأريض والتأمل والعافية.

- خدمات الصحة النفسية والصحة السلوكية
- المستشفيات والتأهيل وفرق الصحة المجتمعية
- مؤسسات التعليم والتعلم
- وظائف عافية العاملين ودعمهم
- خدمات الدعم المجتمعي والتطوعي

AGILE LEADERS
Training Center

## أهداف التعلم

بنهاية هذه الدورة، سيكون المشاركون قادرين على:

- تطبيق ممارسات تركيز الانتباه والوعي المفتوح
- استخدام أساليب التأريض والتنفس والجسد بأمان
- تحليل احتياجات المشاركين والاختيار وموانع الاستخدام
- بناء تسلسلات جلسات وتكيفات مراعية للصدمات
- ترتيب الاستجابة للضيق والإيقاف والإحالة
- تقييم التيسير والنتائج والممارسة الذاتية

## جدول الدورة

### اليوم 1: أسس تيسير اليقظة الذهنية

- خريطة نطاق اليقظة الذهنية والتأمل
- إطار ممارسة الوعي باللحظة الحاضرة
- مقارنة تركيز الانتباه والمراقبة المفتوحة
- قائمة تحقق دور الميسر وحدوده
- سجل التأمل في الممارسة الذاتية

### اليوم 2: ممارسات التأريض والانتباه

- دليل تيسير الوعي بالتنفس
- تسلسل ممارسة مسح الجسد
- قائمة خيارات التأريض الحسي
- مصفوفة تكييف الحركة والوضعية
- منهج دعوة الممارسة ومناقشتها

AGILE LEADERS
Training Center

## اليوم 3: التكيف المراعي للصدمات

- قائمة تحقق السلامة الجسدية والنفسية
- اتفاق الموافقة والصوت والاختيار
- مراجعة إشارات الضيق وموانع الاستخدام
- خطة تكييف العينين المفتوحتين والتركيز الخارجي
- مسار قرار الإيقاف والتثبيت والإحالة

## اليوم 4: تصميم الجلسة ومراجعتها

- لوحة تصميم جلسة اليقظة الذهنية
- شبكة تخطيط مدة الممارسة وشدتها
- دليل اللغة الدامجة والتكيف الثقافي
- أداة ملاحظات المشاركين والتأمل في النتائج
- خطة إشراف الميسر ورعايته الذاتية

## اليوم 5: ممارسة التيسير

- تمرين مقترح: تيسير تركيز الانتباه
- تمرين مقترح: ممارسة التأريض والجسد
- تمرين مقترح: التكيف المراعي للصدمات
- تمرين مقترح: الاستجابة للضيق والإحالة
- التمرين الختامي: ملف التيسير الآمن لليقظة الذهنية

## التمارين التطبيقية

تستخدم الدورة أنشطة مقترحة مبنية على سيناريوهات افتراضية من الرعاية الصحية والتعليم والعمل والتيسير المجتمعي.

- نشاط مقترح: تيسير ممارسة قصيرة لتركيز الانتباه باستخدام دعوات واضحة وخيارات الانسحاب.
- نشاط مقترح: تكييف ممارسات التنفس والجسد والتأريض والوضعية مع احتياجات المشاركين والسياق.
- نشاط مقترح: التعرف على الضيق وإيقاف الممارسة أو تثبيت المشارك واختيار إجراء إحالة يناسب النطاق.
- نشاط مقترح: تصميم جلسة ومراجعتها باستخدام الملاحظات والتأمل والإشراف والرعاية الذاتية للميسر.

AGILE LEADERS
Training Center

## الأسئلة الشائعة

### لمن تناسب دورة تيسير اليقظة الذهنية والتأمل المتقدمة، وما الذي تفترضه؟

تناسب الدورة المهنيين الذين ييسرون ممارسات العافية أو الدعم النفسي الاجتماعي، وتفترض دورا قائما ومسؤولية عن سلامة المشاركين وإتاحة الإحالة أو الإشراف لا سلطة التشخيص أو العلاج.

### كيف يختلف تيسير اليقظة الذهنية والتأمل عن العلاج السريري القائم على اليقظة؟

يدعم تيسير اليقظة الذهنية والتأمل الانتباه والتأريض والتأمل والعافية ضمن نطاق محدد، بينما يتطلب العلاج السريري التقييم وخطة العلاج والكفاءة العلاجية والحوكمة السريرية.

### كيف يختار الميسر ممارسة اليقظة الذهنية أو التأمل؟

يراعي الميسر الغرض وتفضيل المشارك وموافقته وقدرته على الانتباه واحتياجاته الجسدية وتاريخ الصدمات والسياق الثقافي وخطر الضيق والبيئة والوقت والكفاءة ووجود بديل أو خيار انسحاب.

### ما الذي يجعل تيسير اليقظة الذهنية مراعيا للصدمات؟

يركز التيسير المراعي للصدمات على السلامة والدعوات المتوقعة والغرض الواضح والتعاون والصوت والاختيار وخيارات التركيز الخارجي وحرية الإيقاف وتجنب الإكراه والمناقشة الحساسة والإحالة عندما يتجاوز الضيق دور الميسر.

### متى ينبغي إيقاف ممارسة اليقظة الذهنية أو التأمل؟

توقف الممارسة مؤقتا أو نهائيا عندما يطلب المشارك ذلك أو يشعر بضيق أو ارتباك أو اعتلال جسدي أو يعجز عن الاستمرار بأمان، ثم يثبت الميسر البيئة ويتبع مسار الدعم أو الإحالة المناسب.

## الخاتمة

يغادر المشاركون ومعهم ملف التيسير الآمن لليقظة الذهنية الذي يضم أدوات النطاق والممارسة والتكيف والموافقة والسلامة والضيق والجلسة والملاحظات والإشراف والرعاية الذاتية. يجعل الملف اختيارات التيسير أوضح وقابلة للمراجعة. ويدعم ممارسات ميسرة تحترم استقلالية المشاركين وتربطهم بالرعاية المهنية عند الحاجة.