

## دورة تأهيل ضباط ارتباط جدد

قامت ضابط ارتباط رعاية الذات ورعاية الموظفين السيدة امتياز شومان والمدربة في هذا المجال بعقد تدريب في منتدى الصحة الاردني يومي الاثنين والثلاثاء الموافق 2025/8/12-11 بهدف تأهيل ضباط ارتباط جدد في مجال رعاية الذات ورعاية الموظفين.

حيث شارك في التدريب (11) احدى عشر موظف من موظفي وزارة الصحة. وتناولت محاور التدريب عدداً من الجوانب أهمها:

- تعريف المشاركين بمفهوم رعاية الذات و الجوانب الحياتية ال ( 6 ) وأثرها على الأداء الوظيفي .
- تدريب المشاركين على استخدام أداة قياس رعاية الذات وكيفية تطبيقها واكتشاف نقاط الضعف والقوة في رعاية الذات.
- تعريف المشاركين على مفهوم الضغط النفسي وأسبابه وآثاره المتوقعة على الفرد والعمل.
- معرفة آليات الاسترخاء كأدوات رعاية ذات تساعد الفرد على إدارة الضغوطات النفسية.
- يصبح المشاركون قادرين على التواصل بشكل فعال وأن يستمعوا بشكل نشط، ويصبحوا قادرين على التواصل بشكل داعم، والتواصل بطريقة توكيدية.
- طرح أمثلة من بيئة العمل على التحديات وطرق التعامل معها، وتعزيز ثقافة التقدير المتبادل والتعاون بين الموظفين.

وقد أسفرت الورشة عن تعزيز وعي المشاركين بمفهوم رعاية الذات كعنصر أساسي لاستدامة صحتهم النفسية والمهنية، وانعكاس ذلك على جودة الأداء في بيئة العمل. وقد شكّل التدريب تجربة ناجحة أثبتت أهميته في ترسيخ ممارسات عملية قابلة للتطبيق، تُسهم في تعزيز استقرار الموظفين وتحسين بيئة العمل المؤسسية بشكل مستدام.







