

الرعاية الذاتية ورعاية الموظفين

في إطار جهود مديرية صحة المفرق لتعزيز الصحة النفسية لمقدمي الرعاية الصحية، تُفُذ نشاط بعنوان **"الرعاية الذاتية ورعاية الموظفين"** يومي 10 و 11 أيلول 2025، بمشاركة عدد من موظفي المراكز الصحية التابعة للمديرية من قبل ضباط الارتباط (السيدة أمل عسكر، السيدة أمل الخطيب والسيدة فادية النوايسة).

استهدف النشاط تعزيز وعي الموظفين بأهمية الاهتمام بالصحة النفسية للعاملين في القطاع الصحي، وتزويدهم بالمهارات اللازمة للتعامل مع ضغوط العمل، وبناء بيئة عمل إيجابية داعمة.

تضمّن النشاط عدداً من المحاور الرئيسية، من أبرزها:

- أهمية الرعاية الذاتية ورعاية الموظفين.
- استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية في العمل.
- مهارات التواصل الفعال والتعامل الإيجابي مع الزملاء.
- تعزيز بيئة العمل الداعمة والمحفزة على التوازن النفسي والمهني.

كما اشتمل البرنامج على عروض تفاعلية ونقاشات بناءة ركّزت على تمكين الموظفين من تبني ممارسات الرعاية الذاتية وتعزيز ثقافة الدعم المتبادل في بيئة العمل، بما يساهم في رفع مستوى الرضا الوظيفي وجودة الأداء المهني.









