

الصحة النفسية للطلاب الجامعي – كيف توازن بين الدراسة والحياة

البرنامج

التدريبي:

العربية

لغة البرنامج:

عدد ساعات التدريب : 3 ساعة

مدة البرنامج:

تمكين الطالب الجامعي من فهم مفهوم الصحة النفسية وأهميتها، وإدارة الضغوط الدراسية، وتحقيق التوازن بين الحياة الأكاديمية والشخصية، وتحديد الأولويات وتخصيص الوقت بفعالية، مع التعرف على كيفية طلب الدعم النفسي عند الحاجة.

اهداف

البرنامج:

محتويات

البرنامج:

1. تعريف الصحة النفسية.
2. التأثيرات السلبية للضغط الدراسي على الصحة النفسية.
3. مفهوم التوازن بين الدراسة والحياة الشخصية.
4. استراتيجيات لتحقيق التوازن.
5. تقنيات للحفاظ على الصحة النفسية.
6. متى يجب طلب الدعم النفسي.
7. المناقشة الجماعية والتفاعل مع الطلاب.
8. الخاتمة والتوجيهات النهائية.

مخرجات التعلم:

بعد التدريب سيتمكن المشاركون من :

1. فهم عميق لمفهوم الصحة النفسية: سيتمكن الطلاب من تعريف الصحة النفسية بوضوح وإدراك أهميتها في حياتهم الجامعية والشخصية.
2. الوعي بتأثيرات الضغط الدراسي: سيكون لدى الطلاب فهم شامل لكيفية تأثير الضغط الدراسي سلبيًا على صحتهم النفسية والعقلية.
3. القدرة على تطبيق استراتيجيات التوازن: سيكتسب الطلاب المهارات العملية لتطبيق استراتيجيات فعالة لتحقيق التوازن بين متطلبات الدراسة والحياة الشخصية.
4. تطوير مهارات العناية بالذات: سيكون الطلاب قادرين على تحديد وتطبيق تقنيات وأساليب متنوعة للعناية بصحتهم النفسية والجسدية بشكل مستمر.
5. معرفة متى يجب طلب الدعم النفسي: سيتعلم الطلاب كيفية التعرف على علامات الحاجة للدعم النفسي، وأهمية طلب المساعدة المهنية، وأماكن الحصول عليها.
6. القدرة على التواصل المفتوح: سيصبح الطلاب أكثر راحة في مناقشة صحتهم النفسية بشكل مفتوح وصريح، مما يقلل من وصمة العار المرتبطة بالموضوع.
7. القدرة على تقييم التوازن الشخصي: سيتمكن الطلاب من تقييم مستوى التوازن في حياتهم بشكل دوري، وتحديد المجالات التي تحتاج إلى تحسين.

الطلاب في المرحلة الجامعية.

الفئة المستهدفة

المادة

التدريبية /

التكنولوجيا

المستخدمة

1. شاشة عرض أو بروجكتور.
2. شرائح مرئية تشرح المفاهيم الرئيسية وتدعم المحتوى المقدم.
3. سبورة ذكية أو تقليدية.
4. نماذج Google Forms للتمارين والتقييمات.
5. نماذج Microsoft Forms للتمارين والتقييمات.
6. فيديوهات تفاعلية أو مسابقة التسجيل.
7. بطاقات تفاعلية / أوراق تمرين مطبوعة.
8. أدوات تقييم فورية Kahoot