JUPITER PRIME

Consulting • Training • Advisory

جوبيتر برايم للاستشارات والتدريب

كتيّب الدورة

دورة متقدمة في المخاطر النفسية الاجتماعية والمراقبة الصحية

6 – 17 ديسمبر 2026

المنامة

info@jupiterprime.uk

jupiterprime.uk

مسجّلة في المملكة المتحدة والمملكة العربية السعودية

دورة متقدمة في المخاطر النفسية الاجتماعية والمراقبة الصحية

المرجع: 30780_810 **التاريخ:** 6 – 17 ديسمبر 2026 **المكان:** المنامة **الرسوم:** GBP 8000

المخاطر النفسية الاجتماعية والمراقبة الصحية دورة تدريبية متقدمة مدتها أسبوعين لمديري الصحة والسلامة والبيئة وقادة الرفاه ومختصي الصحة المهنية، يبني فيها كل مشارك خطة المخاطر النفسية الاجتماعية والمراقبة الصحية لمنظمته. فالضغط والإرهاق والاعتلال الخفي باتت تدفع الغياب ودوران الموظفين والحوادث بقدر ما تدفعها الأخطار المادية. وتقدم جوبيتر برايم للتدريب هذه الدورة للقادة الذين يعاملون الإجهاد الذهني خطرا يدار.

لماذا تهم المخاطر النفسية الاجتماعية والمراقبة الصحية الآن

تشكل ثلاث قوى هذا الميدان اليوم. فأنماط العمل عن بعد والمناوبات والاتصال الدائم تقلص وقت التعافي، بينما ترفع إعادة الهيكلة ونقص الكوادر عبء العمل. ويتوقع الموظفون ومجالس الإدارة أن تعامل الصحة النفسية بالصرامة نفسها التي تعامل بها حماية الآلات. والمنظمة التي تقيم الأخطار النفسية الاجتماعية وتتابع صحة العاملين المعرضين ترصد الضرر مبكرا وتحتفظ بكفاءاتها، أما التي تكتفي بمزايا الرفاه فتغفل الأسباب الجذرية. وتستند الدورة إلى ISO 45001، المعيار الدولي لأنظمة إدارة السلامة والصحة المهنية، الذي يتوقع تحديد الأخطار النفسية الاجتماعية وضبطها.

المستفيدون من المخاطر النفسية الاجتماعية والمراقبة الصحية

- الممارسون الذين يحددون أخطار مكان العمل ويحدثون سجل مخاطر السلامة والصحة
- القادة الذين يصممون استراتيجية الرفاه وخدمات دعم الموظفين
- الأطباء والمستشارون الذين يجرون الفحوص الطبية وقرارات اللياقة للعمل
- المختصون الذين يخططون جداول المناوبات وتوزيع عبء العمل
- الشركاء الذين ينصحون المديرين المباشرين في الغياب والتعديلات والتغيير

تستفيد المنظمات أكثر حين يحضر زملاء الصحة والسلامة والموارد البشرية والصحة المهنية معا ويعودون برؤية موحدة لبؤر الإجهاد.

قدرات المخاطر النفسية الاجتماعية والمراقبة الصحية

يتعلم المشاركون معاملة الضغط والإرهاق تعرضا قابلا للقياس، وتحديد من يحتاج إلى متابعة، وربط كل ضابط بمؤشر متابع.

- تقييم الأخطار النفسية الاجتماعية بالاستبيانات المعتمدة ومصفوفة المخاطر — لترتيب أولوية الضوابط
- تصميم جداول المراقبة الصحية المبنية على التعرض — لتخصيص موارد الصحة المهنية
- بناء جداول مناوبات تراعي الإرهاق وضوابط عبء العمل — لمديري العمليات
- تحديد مسارات متدرجة لدعم الصحة النفسية — للموارد البشرية ومقدمي الخدمات
- حساب المؤشرات الاستباقية واللاحقة للرفاه — لتقارير مجلس الإدارة
- مواءمة الضوابط النفسية مع بنود ISO 45001 — للتدقيق ومراجعة الإدارة

مصطلحات المخاطر النفسية الاجتماعية والمراقبة الصحية الأساسية

- الخطر النفسي الاجتماعي — جانب من تصميم العمل أو تنظيمه أو علاقاته، مثل عبء العمل المفرط أو ضعف الدعم، يمكن أن يضر بالصحة النفسية أو الجسدية.
- المراقبة الصحية — جدول مخطط من الفحوص الصحية الدورية للعاملين المعرضين لخطر معروف، يكشف الضرر مبكرا ويختبر فعالية الضوابط.
- اللياقة للعمل — حكم يصدره مختص في الصحة المهنية حول قدرة الشخص على أداء مهام محددة بأمان دون ضرر له أو لغيره.
- الحضور مع المرض — الحضور إلى العمل رغم المرض إلى حد يضعف الأداء والتعافي، وغالبا ما يختفي من أرقام الغياب.
- مخاطر الإرهاق — احتمال أن يؤدي ضعف اليقظة الناتج عن الساعات الطويلة أو العمل الليلي أو قلة التعافي إلى خطأ أو إصابة أو مرض.
- الرعاية المتدرجة — نموذج دعم يقدم أخف مستوى فعال من المساعدة أولا ثم يصعد إلى الرعاية المتخصصة عند الحاجة.

المخاطر النفسية الاجتماعية والمراقبة الصحية يوما بيوم

اليوم 1: القوى التي تعيد تشكيل صحة العاملين

- خريطة المخاطر النفسية الاجتماعية — ترتيب التعرض لعبء العمل وضعف التحكم والنزاعات
- أنماط العمل عن بعد والمناوبات — رصد العزلة واضطراب الساعة البيولوجية
- متطلبات ISO 45001 للمخاطر النفسية — إدراج الإجهاد الذهني في تحديد الأخطار
- كلفة الحضور مع المرض والغياب — بناء الحجة أمام الرعاة من الإدارة العليا
- واجبات التشاور مع العاملين — إشراك الموظفين قبل اختيار الضوابط

اليوم 2: تحديد الأخطار النفسية الاجتماعية

- نموذج المتطلبات والتحكم والدعم — تحديد الوظائف ذات الإجهاد المرتفع
- منظور اختلال الجهد والمكافأة — تفسير دوران الموظفين في فرق بعينها
- مؤشرات التنمر والمضايقة — تقرير متى يلزم التحقيق
- فحص أثر التغيير التنظيمي — توقيت إعادة الهيكلة للحد من الإجهاد
- مراجعة العمل المنفرد ومواجهة العملاء — ترتيب أولوية التعرض للعدوان

اليوم 3: قياس الضغط والإجهاد

- الاستبيانات النفسية الاجتماعية المعتمدة — اختيار الأداة المناسبة لكل فئة
- بروتوكولات مجموعات التركيز — تحويل نتائج الاستبيان إلى أسباب جذرية
- مصفوفة المخاطر النفسية الاجتماعية — تقدير احتمال الإجهاد وشدته
- قواعد العينة والسرية — حماية المستجيبين في الوحدات الصغيرة
- الخرائط الحرارية الأساسية — اختيار الأقسام للتدخل الأول

اليوم 4: تصميم المراقبة الصحية

- محفزات المراقبة المبنية على التعرض — تحديد الأدوار التي تحتاج متابعة
- تقييمات اللياقة للعمل — مواءمة الفحوص الطبية مع متطلبات المهام
- مراقبة الضوضاء والغبار والجلد — جدولة الفحوص الدورية حسب التعرض
- المراجعات الصحية للعمل الليلي — فحص عمال المناوبات لاضطرابات النوم
- حفظ سجلات المراقبة — الاحتفاظ بالنتائج ضمن السرية الطبية

اليوم 5: ضوابط الإرهاق وعبء العمل

- تقييم مخاطر الإرهاق في جداول المناوبات — إعادة بناء الجداول حول التعافي
- مراجعة توزيع عبء العمل — موازنة الذروات بين المناوبات
- خيارات إعادة صياغة الوظيفة والاستقلالية — توسيع هامش القرار
- تصميم فترات الراحة والتعافي — حماية الراحة في العمليات المستمرة
- حدود العمل الإضافي — تحديد نقاط التصعيد للساعات الزائدة

اليوم 6: مسارات دعم الصحة النفسية

- نموذج الرعاية المتدرجة — توجيه الموظفين من دعم الأقران إلى المختصين
- شبكات المسعفين الأوليين للصحة النفسية — تحديد التغطية لكل موقع
- خدمات مساعدة الموظفين — تحديد مستويات الخدمة وتقارير الاستخدام
- دعم الحوادث الحرجة — تخطيط الاستجابة للصدمات بعد الأحداث الخطيرة
- خطط التعديلات المعقولة — الاتفاق على عودة تدريجية بعد الغياب النفسي

اليوم 7: تصميم العمل الصحي

- مبادئ تصميم العمل الجيد — إعادة تصميم الأدوار لإزالة الأسباب الجذرية
- أطر كفاءة المديرين المباشرين — تمكين المشرفين من رصد الضيق
- مواثيق الاحترام واللباقة — تحديد توقعات السلوك بين الفرق
- أدلة التشاور عند التغيير — تقليل الغموض أثناء إعادة التنظيم
- عوامل البيئة المادية — ضبط الإضاءة والضوضاء والمساحة لدعم الرفاه

اليوم 8: مؤشرات الرفاه والتقارير

- المؤشرات الاستباقية للرفاه — اختيار مقاييس النبض والإحالات وعبء العمل
- المؤشرات اللاحقة للصحة — تتبع الغياب النفسي والتقاعد لأسباب صحية
- لوحات متابعة الرفاه — عرض الاتجاهات على المجالس واللجان
- النماذج المنطقية لتقييم التدخلات — ربط التدخلات بالتغير المقاس
- أخلاقيات بيانات الصحة — الحد من إمكانية التعرف على الأفراد

اليوم 9: التكامل والتأكيد

- مواءمة بنود ISO 45001 — دمج الضوابط النفسية في نظام السلامة والصحة المهنية
- التدقيق الداخلي على الضوابط النفسية — فحص الأدلة لا السياسات وحدها
- توقعات المقاولين وسلسلة الإمداد — مد الضوابط إلى الشركاء
- مدخلات مراجعة الإدارة — تصعيد بؤر الإجهاد المستمرة
- دورات التحسين المستمر — إيقاف مبادرات الرفاه غير المجدية

اليوم 10: ممارسة خطة المخاطر النفسية الاجتماعية والمراقبة الصحية

- تمرين تقييم البؤر الساخنة — تطبيق الاستبيانات والمصفوفة على حالة
- صياغة جدول المراقبة — تطبيق المحفزات على قوى عاملة متنوعة
- محاكاة إعادة تصميم المناوبات — تطبيق تقييم الإرهاق على نمط مناوبة
- تمرين إحاطة مجلس الإدارة — عرض المؤشرات والموارد المطلوبة
- خطة المخاطر النفسية الاجتماعية والمراقبة الصحية — تحديد المسؤولين والضوابط والمقاييس

تطبيق المخاطر النفسية الاجتماعية والمراقبة الصحية بعد الدورة

- تنفيذ استبيان نفسي اجتماعي معتمد في قسمين وترتيب أول ثلاث بؤر إجهاد بمساعدة مجموعة تركيز
- مراجعة الأدوار التي تحتاج مراقبة صحية مبنية على التعرض وصياغة أول جدول فحوص دورية مع الصحة المهنية

أسئلة حول المخاطر النفسية الاجتماعية والمراقبة الصحية

ما المخاطر النفسية الاجتماعية والمراقبة الصحية ولماذا تهم الآن؟

هي ممارسة تقييم ضغط العمل والإرهاق والإجهاد ومتابعة صحة العاملين المعرضين لها. وتهم الآن لأن أنماط العمل الجديدة ونقص الكوادر يرفعان الإجهاد الذهني، وتتوقع مجالس الإدارة إدارته كأي خطر آخر.

من الأدوار الأكثر استفادة من دورة المخاطر النفسية الاجتماعية والمراقبة الصحية؟

يستفيد مديرو الصحة والسلامة وقادة الرفاه ومختصو الصحة المهنية أكثر من غيرهم. كما يطبق مخططو المناوبات وشركاء الموارد البشرية الأساليب مباشرة في قطاعات البناء والطاقة والخدمات اللوجستية والرعاية الصحية.

كيف تختلف دورة المخاطر النفسية الاجتماعية والمراقبة الصحية عن دورة عامة في الرفاه؟

تعامل الإجهاد الذهني خطرا يقيم ويضبط لا قائمة مزايا. فتعمل بمصفوفات المخاطر ومحفزات المراقبة وتقييم الإرهاق وأدلة التدقيق بدلا من جلسات التوعية والحوافز.

ماذا تعود به من دورة المخاطر النفسية الاجتماعية والمراقبة الصحية؟

تعود بخطة تضم بؤر الإجهاد مرتبة والضوابط المختارة وجدول المراقبة الصحية ومسارات الدعم ومؤشرات الرفاه، لكل منها مسؤول، جاهزة للعرض على قيادتك.

المخاطر النفسية الاجتماعية والمراقبة الصحية: الطريق إلى الأمام

توجه خطة المخاطر النفسية الاجتماعية والمراقبة الصحية أولا قرار بؤرة الإجهاد التي تحظى بجهد إعادة التصميم والأدوار التي تدخل المتابعة الدورية. ويستخدمها قادة الصحة والسلامة والموارد البشرية والصحة المهنية لتحديد المسؤولين ورفع الاتجاهات إلى مجلس الإدارة. وبعد أول دورة مراجعة تستحق العودة إلى سؤال ما إذا كانت المؤشرات تعكس الإجهاد الفعلي أم مجرد المشاركة في المبادرات.