

إدارة ضغوطات العمل عن طريق الرسم

تم عقد نشاط في مديرية صحة الزرقاء من قبل ضابط ارتباط الرعاية الصحية ورعاية الموظفين في المديرية السيدة شهرزاد نصار وبمشاركة مجموعة من الموظفين وبمناسبة اليوم العالمي للصحة النفسية بعنوان " إدارة ضغوطات العمل عن طريق الرسم " وذلك بتاريخ 2024/10/10.

حيث تم تنفيذ النشاط بشكل تفاعلي اعتمد على استخدام الرسم كأداة للتفريغ الانفعالي وإدارة الضغوطات، حيث تم تعريف المشاركين بأهمية التعبير البصري كوسيلة داعمة للصحة النفسية داخل بيئة العمل. وتضمن النشاط مجموعة من التمارين الفنية التي ساعدت المشاركين على تحويل مشاعر التوتر والضغوط المهنية إلى رسومات معبرة، مما أتاح لهم مساحة للتأمل، والهدوء، وتعزيز الوعي الذاتي. كما ساهم النشاط في تعزيز الروابط بين الزملاء وتشجيع مشاركة التجارب بطريقة آمنة وبأسلوب مبتكر، يعكس أهمية دمج أنشطة الرعاية الذاتية ضمن بيئة العمل.



الرفاه النفسي للموظفين بالتعاون مع مديرية صحة الزرقاء

NAYA







AYAN

دەلقان قەھ قىياغە ۋە نەملىكتەك نىيەت ھەملا پەسلىنىش ھەققىدە