

جمعية زود
لتنمية ذوي الدخل المحدود



تقرير برنامج

إدارة القلق والمشاعر السلبية

2025م



تنسيق الزهور وتغليف الهدايا

نطاق زمني

من 7 م إلى 9 م

2025/10/27

تاريخ المشروع

نطاق مكاني

قاعة التدريب بمركز النجاح

جمعية زود لتنمية ذوي الدخل
مركز البصائر للإرشاد الأسري
مركز النجاح التابع لجمعية البر

المقيم عليه

الفئة المستهدفة

عامة لأفراد المجتمع

15 مستفيدة

العدد المستفيد

حضور

نوع البرنامج

01 مقدمة عن البرنامج

برنامج "إدارة القلق والمشاعر السلبية" برنامج تأهيلي عملي موجه لمستفيدي الجمعية الخيرية، يهدف لمساعدة المشاركين يفهمون مشاعرهم ويتعاملون مع القلق والتوتر والخوف بطريقة عملية بدون تجاهل أو كبت. البرنامج يمشي على 3 محاور: الوعي بالمشاعر، أدوات التهذئة السريعة، وبناء عادات يومية تقلل التراكم النفسي.

02 الهدف من البرنامج

01 فهم المشاعر بدل

مقاومتها تعليم المشارك إن القلق والخوف إشارات موأعداء.

02 خفض حدة القلق

في 5 دقائق تدريب على تقنيات تنفس وتأريض سريعة يستخدمها وقت الأزمة.

03 كسر دائرة التفكير السلبي

تعلم إعادة صياغة الأفكار المتكررة اللي تزيد التوتر.

04 بناء روتين يومي داعم للنفس

نوم، حركة، وكتابة بسيطة تقلل الضغط النفسي.

03 الإيجابيات

- 01 نتائج سريعة ملموسة
أغلب المشاركين يحسون بفرق من أول جلسة تطبيق.
- 02 بدون تكلفة ولا أدوية
يعتمد على مهارات نفسية مثبتة يقدر أي شخص يطبقها.
- 03 قابل للتنفيذ عن بُعد وحضوري
ينفع ورش وجلسات أونلاين ومقاطع قصيرة. - عائد سريع: الدورة قصيرة والنتيجة ملموسة، فالمستفيد
- 04 ينفع لكل الفئات
شباب، أمهات، باحثين عن عمل، لأن الضغط النفسي مشترك.
- 05 يدعم باقي البرامج
لما يهدأ القلق، ترتفع إنتاجية المتدرب في برامج التمكين والتوظيف.

04 السلبيات والتحديات

- 01 الوصمة الاجتماعية
بعض المشاركين يستحون يتكلمون عن مشاعرهم قدام المجموعة.
- 02 التوقع السحري
العزم على حل سريع ينهي القلق نهائياً، وهذا غير واقعي.
- 03 الانتكاس عند الضغط
أول موقف صعب يرجع الشخص لنمطه القديم لو ما استمر بالتدريب.
- 04 يحتاج مدرب ملم بالحدود
المدرب لازم يعرف متى يحول الحالة للأخصائي النفسي.
- 05 صعوبة القياس
التحسن مزاجي وسلوكي، يحتاج متابعة شخصية عشان بيان.

05 التوصيات

01

البدء بمهارات تهدئة 5 دقائق
تنفس مربع، تأريض 1-2-3-4-5، وكتابة مشاعر
سريعة.

02

التعاون مع المحلات والمناسبات
حالات من المشاركين أنفسهم مع تغيير الأسماء.

03

تحدي يومي صغير
5 دقائق كتابة مشاعر + 5 دقائق مشي يومياً لمدة 14
يوم.

04

فصل القلق عن الهوية
تعليم المشارك يقول "عندي قلق" بدل "أنا قلق".

05

بروتوكول إحالة واضح
تحديد متى وأين نحول الحالات التي تحتاج تدخل متخصص.

06 خطة استدامة المشروع

المرحلة

التأسيس 0-3 أشهر

01

- تنفيذ البرنامج على دفعة 20-25 مستفيد.
- تدريب 3 متطوعين ليكونوا مساندين نظير لمجموعات المتابعة.
- إعداد دليل مصغر فيه 7 تقنيات تهدئة سريعة بصيغة صور وملخص صوتي.

المرحلة

التشغيل 3-6 أشهر

02

- إطلاق قروب واتساب يومي لتحدي المزاج: مشاركة مزاج اليوم وتقنية واحدة مستخدمة.
- دمج جلسة إدارة القلق كجزء تمهيدي لأي برنامج توظيف أو تمكين.
- توثيق 5 قصص تحسن ملموسة ونشرها لتحفيز الدفقات الجديدة.

الاستقلالية 6-12 شهر

المرحلة

03

- تسليم إدارة مجموعات المتابعة للخريجين مع إشراف شهري.
- جعل البرنامج شرط تمهيدي لأي مستفيد يواجه صعوبة في الالتزام.
- تطوير نسخة 30 دقيقة للمدارس والشباب تناسب الفصول الدراسية.

07 عنصر الاستدامة الأهم

"إدارة القلق والمشاعر السلبية" ما تلغي المشاعر، لكنها تعطيك مهارة تتعامل معها بدل ما توقفك. الهدوء مهارة تتعلم، مو مزاج يجي ويروح.

البرنامج مجاني

جمعية زود
الجمعية الخيرية الإسلامية

تعلن جمعية زود
لتتلمذة ذوي الدخل المحدود بالإحصاء
بالتعاون مع مركز البصائر للإرشاد الأسري
ومركز النجاح بالمركز التابع لجمعية البر بالإحصاء

عن إقامة برنامج تدريبي

إدارة القلق والمشاعر السلبية

أهداف الدورة:

- 1- التعرف على مفهوم القلق ومشاكله وأسبابه.
- 2- التعرف على طرق العلاج المتاحة للقلق.
- 3- التعرف على طرق العلاج المتاحة للقلق.
- 4- التعرف على طرق العلاج المتاحة للقلق.
- 5- التعرف على طرق العلاج المتاحة للقلق.
- 6- التعرف على طرق العلاج المتاحة للقلق.

أهداف الدورة:

1- التعرف على مفهوم القلق ومشاكله وأسبابه.

2- التعرف على طرق العلاج المتاحة للقلق.

3- التعرف على طرق العلاج المتاحة للقلق.

4- التعرف على طرق العلاج المتاحة للقلق.

5- التعرف على طرق العلاج المتاحة للقلق.

6- التعرف على طرق العلاج المتاحة للقلق.



الإعلان

جمعية زود
للتنمية ذوي الدخل المحدود



تقرير برنامج

إدارة القلق والمشاعر السلبية

2025م

