

## استراتيجيات بناء المرونة النفسية دورة تدريبية بالضمان الاجتماعي بالأحساء

فعل مكتب الضمان الاجتماعي بالأحساء ممثلاً بقسم البرامج والأنشطة اليوم العالمي للصحة النفسية 2024

تحت شعار "نحو بيئة عمل معززة للصحة النفسية" يوم الخميس 1446/04/07 الموافق 10/10/2024 م بالتعاون مع ثانوية مجمع حمد الجبر التعليمي من خلال تقديم دورة تدريبية بعنوان "استراتيجيات بناء المرونة النفسية"

قدمها الموجه الطلابي والماستر في التوجيه والإرشاد النفسي

الأستاذ/ عبدالمحسن بن أحمد الأمير تناول فيها عدة محاور منها :

- استكشاف المرونة النفسية ودور التفاؤل فيها، المهارات المعرفية التي تزيد المرونة النفسية، نظرة على كل من القلق والامتنان، نقاط قوة الشخصية.

و قد أوضح المدرب أن الصحة النفسية جزءٌ لا يتجزأ من صحتنا العامة و اللبنة الأساسية لبناء مجتمع سليم ، فهي تؤثر على جميع جوانب الحياة بما في ذلك العلاقات والعمل والإنتاجية .

وتأتي هذه الدورة حرصاً من إدارة المكتب على تعزيز الوعي بأهمية الصحة النفسية لمنسوبيها ودعم التفكير الإيجابي و توفير بيئة عمل نفسية جاذبة و آمنة.

ختاماً شكر وتقدير من إدارة المكتب لثانوية حمد الجبر والمدرب لتعاونهم في تفعيل هذه المناسبة .