



نقطة وعي

الجوهرة الشمري



فكرة المبادرة

تمكين الأفراد من فهم ذواتهم، وتقدير أهمية التوازن النفسي في جودة الحياة.
من خلال أنشطة هادفة وزوايا تفاعلية، نسعى لخلق مجتمع أكثر وعياً، وصحةً، واحتواءً



أهداف المبادرة

- ١- تصحيح المفاهيم المنتشرة حول صحة نفسية والاهتمام بها
- ٢- خلق مساحة حوارية آمنة داخل المجتمع حول الصحة النفسية
- ٣- زيادة الوعي عن أهمية الصحة النفسية وإرتباطها بالصحة الجسدية





الموظفون

Employees

الفئة المستهدفة



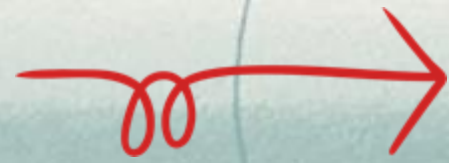
الطلاب

Student

مبررات المبادرة:

- ١ - نقص مفاهيم الصحة النفسية
- ٢ - الوصمة الاجتماعية المرتبطة بالصحة النفسية
- ٣ - ارتفاع معدل انتشار الاضطرابات النفسية

مؤشرات النجاح



١-ردود الفعل من الفئات المستهدفه أن تحقق زيادة واعي

٢-عدد المستفيدين

400 طالب

50 موظف

٣-قياس التغيير في الوعي قبل وبعد المبادرة وأن يكون التغيير إيجابي

أنشطة المبادرة



١- ركن تعريفى ثابت فى الكلية

٢- تجربة تفاعلية شعورك (لوحة عليها من مجموعة مشاعر (قلق ضغط حماس) وكل شعور مرتبط بنصيحة أو توضيح متى يلزم مراجعة مختص

٣- بودكاست ويتم عمل قناة لاقتراح المواضيع التي يعانون منها المشتركين أو لديهم نقص معرفة

٤- فيديوهات قصيرة

٥- جلسات استشارية فردية مع المستشارين والمختصين المتطوعين بالمبادرة

10 OCTOBER

WORLD
MENTAL HEALTH
DAY

اليوم العالمي
للسّحة النفسفة



مءة المءاءرة

تقام المءاءرة سنوفًا بالفوم العالفف للسّحة
النفسفة



مراحل المبادرة

المراحل

١- إعداد محتوى تعليمي بالتعاون مع مختص التنسيق مع

الكلية لحجز المكان

٢- تشغيل الأركان التوعوية تنظيم المحتوى توعوي عبر

حسابات الكلية

٣- توزيع استبيان تقييم وتحليل النتائج

٤- إعداد تقرير ختامي



القيمة المضافة

في مبادرة نقطة و عي

تهدف إلى تعزيز وعي المجتمع بالصحة النفسية والعلاج النفسي مما يساهم في تقليل الوصمة الاجتماعية بطلب المساعدة النفسية وتمكين الطلاب والموظفين من التحدث عن مشاعرهم من خلال أنشطة تفاعلية بسيطة يفهمون لمشاعرهم ويجدون الاهتمام بأنفسهم





1

متطلبات التنفيذ

- ١-مختصين ومستشارين
- ٢-فريق
- ٣-دعم مالي

2

فريق المبادره

- ١-قائد الفريق ينسق مع المختصين الاستشاريين لتكوين المحتوى العلمي
- ٢-المصمم لتصميم الأنشطة بطابع لطيف ويجذب الجمهور
- ٣-المسؤولون عن الانشطه
- ٤- المختصون للاستشارة الفردية

tr

3

التكلفه التقديرية

التكلفه الشهريه قرابة ٨٠٠٠ريال

4

مصادر التمويل

- شراكه مع الجامعه او مكان العمل لدى الموظفين
- بنك التتميه الاجتماعيه



الأفكار التسويقية

1

نشر إعلانات تشويقية قبل
الفعاليه

2

إنشاء حساب خاص المبادره

3

استضافة طالب أو موظف عند
تجربته مع التوتّر وكيف تعامل معها
ونطرح الحلول والأفكار التي سوف
تساعده

-عدد المستفيدين ٤٠٠ طالب، ٥٠ موظف

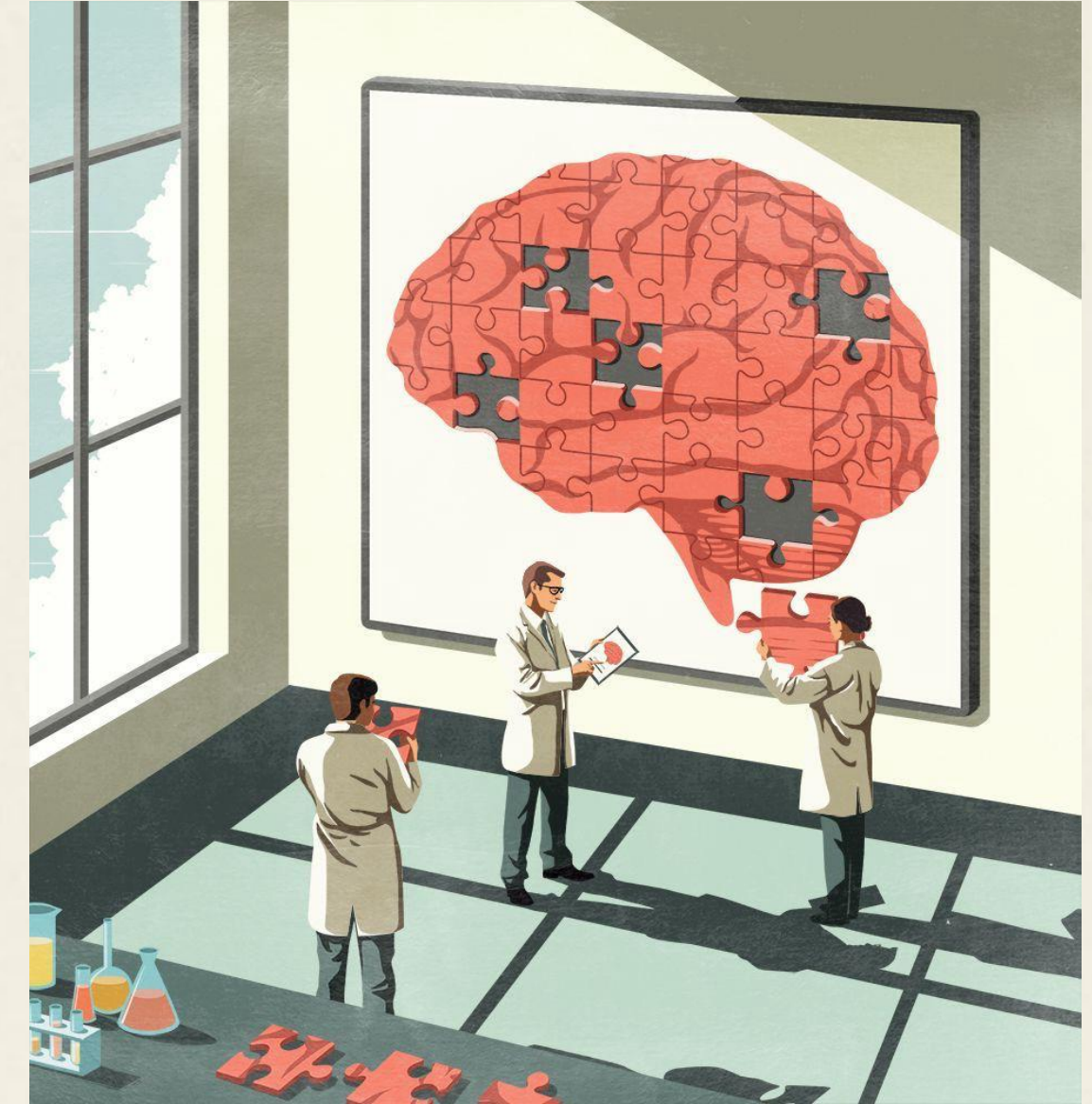
٦٠ جلسة استشارية فردية

-١٢ نشاط

-المطويات منشورات توعوية ٥٠٠ نسخة

-تحسن في الوعي بالصحة النفسية
بنسبة ٦٠٪ من المشاركين أظهر
تحسن في الفهم أو الممارسة

70%
استطلاع رضا بعد الانشطة



المخرج النهائي