

اسم المبادرة

نقطة واعي

اسم الطالب/ة الجوهره حبيب مران الشمري

اسم المبادرة	نقطة واعي
--------------	-----------

فكرة المبادرة	زيادة وعي الاهتمام بالصحة النفسية
الأهداف التفصيلية	١- تصحيح المفاهيم الخاطئة المنتشرة حول الصحة النفسية والاهتمام بها 2- خلق مساحة حوارية مفتوحة آمنة داخل المجتمع الجامعي للطلاب حول الصحة النفسية 3- زيادة الوعي عن أهمية الصحة النفسية وارتباطها بالصحة الجسدية
الفئة المستهدفة	الطلاب الموظفين
مبررات المبادرة	1- نقص بمفاهيم الصحة النفسية 2- الوصمة الاجتماعية المرتبطة بالصحة النفسية 3- ارتفاع معدل انتشار الاضطرابات النفسية
مؤشرات النجاح	١- ردود الفعل من الفئات المستهدفة ان تكون زادة وعيهم 2- قياس التغير في الوعي قبل وبعد المبادره ويكون للأفضل 3- عدد المستفيدين بالمبادره ٤٠٠ طالب ، ٥٠ موظف

١- ركن تعريفى ثابت فى الكلية 2- تجربة تفاعليه (اختر شعورك) لوحة عليه مجموعة مشاعر (قلق-ضغ ط-حماس) وكل شعور مرتبط بنصحيه او توضيح متى يلزم تراجع مختص 3- بودكاست ويتم عمل قناه لاقتراح المواضيع نسبة لما يعانون منه او لديهم نقص معرف ه 4- فيديوهات قصيره 5- جلسات استشاريه فرديه مع المستشارين والمتخصصين المتطوعين بالمبادره	أنشطة المبادرة
1- اعداد محتوى تعليمي بالتعاون مع مختص ،التنسيق مع الكلية لحجز المكان 2- تشغيل الأركان التوعوية ، تنظيم ورش ونشر المحتوى التوعوي عبر حسابات الكلية 3- توزيع استبيان تقييم ،تحليل النتائج ٤- اعداد تقرير ختامي	مراحل المبادرة
يجرى فى اليوم العالمى للصحه النفسيه	مدة المبادرة
1- تعزيز وعي المجتمع الجامعي بالصحه النفسيه والعلاج النفسي مما يساهم فى تقليل الوصمة الاجتماعيه المرتبطه بطلب المساعدة النفسية 2- تمكين الطلاب، الموظفين من التحدث عن مشاعرهم من خلال أنشطة تفاعليه بسيطه بحيث يفهمون لمشاعرهم و يجدون الاهتمام بأنفسهم	القيمة المضافه

1-وجود مختصين ومستشارين 2-فريق 3-الدعم المالي	متطلبات التنفيذ
1-قائد الفريق ينسق مع المختصين والاستشاريين لتكوين المحتوى العلمي	فريق المبادرة
2-المصمم لتصميم الانشطة بطابع لطيف ويجذب الجمهور 3- المتحدثون 4-المسؤولون عن الانشطه 5- المتخصصون للجلسات الاستشارية الفرديه	
التكلفه الشهريه: البوٲ ٨٠٠ ريال، المنشورات ٥٠٠ ريال، تصميم البودكاست ٥٠٠ ريال، تكلفه الأنشطة التفاعلية ١٠٠٠ ريال ، الجوائز ٥٠٠٠ ريال أعضاء المبادرة (عمل تطوعي) = ٧٨٠٠ ريال	التكلفة التقديرية
١ - شراكه مع الجامعة او مكان العمل لدى الموظفين ٢-بنك التنمية الاجتماعيه	مصادر التمويل

1-نشر إعلانات تشويقية قبل الفعاليه 2-إنشاء حساب خاص للمبادره 3-استضافة طالب او موظف عن تجربته مع التوتر وكيف تعامل معها ونطرح الحلول و الأفكار اللي سوف تساعده	أفكار تسويقية
عدد المستفيدين طلاب ٤٠٠ طالب موظفين ٥٠ موظف جلسات استشاريه فرديه ٦٠ جلسه الانشطه ١٢ نشاط مطويات ومنشورات توعويه ٥٠٠ نسخه استطلاع رضا بعد الأنشطة بنسبة ٧٠٪ تحسن في الوعي بالصحه النفسيه ٦٠٪ من المشاركين اظهروا تحسناً في الفهم او الممارسه	المخرج النهائي
