

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد لمين دباغين سطيف 2

مركز المساعدة النفسية الجامعي
الأستاذة المرحومة: بن يزار فريدة

برنامج نشاطات المركز

خلال الاجتماع المنعقد بتاريخ 03 ديسمبر 2020 بمقر مركز المساعدة النفسية الجامعي، مجمع البحوث، التنسيقية الطبية الطابق الثالث، بحضور أعضاء المركز، تم الموافقة على تنظيم جملة من النشاطات والتدخلات بالموازاة وبرنامج انطلاقة الدروس الحضورية على مستوى كليات جامعة محمد لمين دباغين سطيف 2، ومراعاة للظروف الصحية التي تشهدها البلاد بسبب جائحة كورونا. يهدف برنامج النشاطات المقترح إلى:

- التعريف بمركز المساعدة النفسية الجامعي المولود حديثا على مستوى الجامعة، التعريف بالخدمات النفسية التي يمكن للمركز أن يضمها لكافة أفراد الأسرة الجامعية (الطلبة، الموظفين، العمال).
 - إنشاء فضاءات الإصغاء على مستوى المركز، وفتح باب الالتحاق بها للتخفيف من الضغوط النفسية والآثار السلبية الناتجة عن وباء كورونا.
 - مواكبة الدخول الجامعي والمساهمة في تفعيل دور التكفل النفسي خلال هذا الحدث.
- يتمثل مخطط عمل الذي ينضم خلال الثلاثي الأول من السنة الجامعية 2021/2020 :

● خاص بالأبواب المفتوحة لمركز المساعدة النفسية الجامعي الأستاذة المرحومة بن يزار
فريدة لفائدة طلبة

• الأبواب المفتوحة للفترة 15-20 ديسمبر 2020

التاريخ	المكان	الفئة المستهدفة	الأعضاء القائمون على العمل	الأهداف
2020/12/15 12:00-9:00	كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية 4000 مقعد بيداغوجي	<ul style="list-style-type: none"> ■ طلبة السنة الأولى علوم اجتماعية ■ طلبة السنة الأولى علوم إنسانية ■ طلبة السنة أولى ماستر علوم اجتماعية بجميع تخصصاتها ■ طلبة سنة أولى ماستر علوم إنسانية بجميع تخصصاتها 	التشبيق والإشراف: أ. بوعزة فتيحة	<ul style="list-style-type: none"> ■ التعرف بمركز المساعدة النفسية الجامعي الأستاذة المرحومة بن يزار فريدة (وحداته، أهدافه). ■ التعرف بالخدمات التي يقدمها المركز والتي يضمنا أساتذة جامعيون.
	كلية الآداب واللغات 3000 مقعد بيداغوجي	<ul style="list-style-type: none"> ■ طلبة السنة أولى لغة وأدب عربي ■ طلبة السنة أولى لغة وأدب فرنسي ■ طلبة السنة أولى لغة وأدب انجليزي ■ طلبة ماستر سنة أولى لغة وأدب عربي بجميع تخصصاته ■ طلبة ماستر سنة أولى لغة وأدب فرنسي بجميع تخصصاته ■ طلبة ماستر سنة أولى لغة وأدب انجليزي بجميع تخصصاته 		<ul style="list-style-type: none"> ■ توزيع مطويات تعريفية بالمركز ■ إتاحة الزيارة الميدانية للمقر المركز للتسجيل في طلب الخدمات ■ التعرف بالفضاءات الجماعية المفتوحة على مستوى المركز والتي تضمن خدمة الإصغاء للطلبة والموظفين والعمال. التي تساهم في تخفيف الضغوط النفسية بسبب الوضعية الوبائية. وتحسين جودة الحياة لدى الطلبة الجدد ومساعدتهم على الاندماج في الاقامات الجامعية
2020/12/20 12:00-9:00	كلية الحقوق والعلوم السياسية	<ul style="list-style-type: none"> ■ طلبة السنة أولى حقوق وعلوم سياسية ■ طلبة ماستر سنة أولى حقوق وماستر علوم سياسية بجميع تخصصاتها 	التشبيق والإشراف: أ. بوعزة فتيحة	<ul style="list-style-type: none"> ■ وضع خريطة تنظيمية للطلبات والتدخلات التي يضمها المركز بعد الأبواب المفتوحة. ■ تفعيل خدمات المتابعة النفسية عن بعد عن طريق موقع الجامعة ■ طرح مقترحات عملية جديدة حول مستقبل عمل وتدخلات المركز بناء على العائدات الناتجة عن الأبواب المفتوحة للمركز
	قسم علوم وتقنيات الأنشطة الرياضية والبيدنية	<ul style="list-style-type: none"> ■ طلبة السنة الأولى علوم وتقنيات الأنشطة الرياضية والبيدنية ■ طلبة ماستر سنة أولى علوم وتقنيات الأنشطة الرياضية والبيدنية بتخصصاتها 		<ul style="list-style-type: none"> ■ أ. حمادي علي ■ أ. جنون وهيبة
			<ul style="list-style-type: none"> ■ أ. حافري وهيبة ■ أ. بوفاسة صفية 	

■ تنظيم محاضرة عن بعد (Vidéo conférence)

بعنوان: مراكز المساعدة النفسية الجامعية، تعريفها، دورها، أهدافها، وتدخلاتها خلال الجائحة.
الأستاذة الدكتورة: سامعي حدادي دليلة: تخصص علم النفس العيادي، مديرة مخبر علم النفس العيادي والقياسي، مسؤولة مركز المساعدة النفسية الجامعية المرحومة بن ونيش، جامعة الجزائر، خبرة 25 سنة في تسيير مركز المساعدة.

■ تفعيل خدمة :

تحدث مع/ إلى أخصائي نفسي

(DAAD) Parler Avec/ A un Psy

✓ تهدف هذه الخدمة إلى حث أفراد الأسرة الجامعية بالأخص الطلبة على التفريغ، والحديث عن مشاكلهم اليومية (مشكلات سلوكية، العنف، القلق، الاكتئاب، الإحباط، الضغط، مشكلات علائقية...) من أجل:

- ضمان فضاء جامعي يحقق مبدأ الصحة النفسية ونوعية حياة جيدة للتفاعل والدراسة والعمل.
- رفع الأداء وتحسين المردودية العلمية.
- خلق الإحساس بالانتماء للوسط الجامعي وبالتالي الرغبة في العمل الجماعي أو التشاركي.
- الحث على التعجيل بالحديث عن المشكلات النفسية خاصة إذا أدرك الشخص بأنها مشكلة بسيطة لان الإهمال يكلف غالبا ويدفع ثمنه من الصحة النفسية.
- تأتي هذه تحت إشراف مختصين في علم النفس العيادي وفي شكل ورشات تضمن 10 أشخاص. يمكن المشاركة في أكثر من ورشة على حسب الطلب.
- استمارة اليكترونية لطلب خدمة **DAAD**

■ **الأبواب المفتوحة للفترة 17 - 20 جانفي 2020**

التاريخ	المكان	الفئة المستهدفة	الأعضاء القائمون على العمل	الأهداف
2021/01/17 12:00-9:00	كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية 4000 مقعد بيداغوجي	■ طلبة السنة الثانية ليسانس: علم النفس، فلسفة، علم الاجتماع ■ طلبة السنة الثانية ليسانس : إعلام واتصال، تاريخ وآثار، علوم وتقنيات الأنشطة الرياضية والبدنية ■ طلبة ماستر سنة ثانية علوم اجتماعية بمختلف تخصصاتها ■ طلبة ماستر سنة ثانية علوم إنسانية بمختلف تخصصاتها ■ طلبة ماستر سنة ثانية علوم وتقنيات الأنشطة الرياضية والبدنية	التنسيق والإشراف أ. بومعزة فتيحة	■ التعريف بمركز المساعدة النفسية الجامعي الأستاذة المرحومة بن يزار فريدة (وحداته، أهدافه). ■ التعريف بالخدمات التي يقدمها المركز والتي يضمنها أساتذة جامعيون. ■ توزيع مطويات تعريفية بالمركز ■ التعريف بالفضاءات الجماعية المفتوحة على مستوى المركز والتي تضمن خدمة الإصغاء للطلبة والموظفين والعمال. التي تساهم في تخفيف الضغوط النفسية بسبب الوضعية الوبائية.
	كلية الآداب واللغات 3000 مقعد بيداغوجي	■ طلبة السنة الثانية ل لغة وأدب عربي بتخصصاته ■ طلبة السنة الثانية لغة وأدب فرنسي بتخصصاته ■ طلبة السنة الثانية لغة وأدب انجليزي بتخصصاته ■ طلبة ماستر سنة ثانية لغة وأدب عربي بتخصصاته ■ طلبة ماستر سنة ثانية لغة وأدب فرنسي بتخصصاتها ■ طلبة ماستر سنة ثانية لغة انجليزي بتخصصاتها		أ. حافري زهية غنية أ. بوفاسة صفية

<ul style="list-style-type: none"> ■ المساهمة في زيادة الوعي بالصحة النفسية في الفضاء الجامعي. ■ التعريف بخدمة المتابعة النفسية عن بعد . ■ بناء استراتيجيات جديدة تتماشى مع ما يستجد بخصوص الوضعية الوبائية ■ وضع خريطة تنظيمية للطلبات والتدخلات التي يضمنها المركز بعد الأبواب المفتوحة 	<p>أحمادية علي أ. جنون وهيبة</p>	<p>التنسيق والإشراف . بومعزة فييحة</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ طالبة السنة الثانية حقوق وعلوم سياسية ■ طالبة ماستر سنة ثانية حقوق بتخصصاته ■ طالبة ماستر سنة ثانية علوم سياسية بتخصصاته 	<p>كلية الحقوق والعلوم السياسية</p>	<p>2020/12/20 12:00-9:00</p>
	<p>أحافري زهية غنية أبوفاسة صفية</p>		<ul style="list-style-type: none"> ■ طالبة السنة الثانية علوم وتقنيات الأنشطة الرياضية والبدنية ■ طالبة ماستر سنة ثانية علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية بمختلف تخصصاتها 	<p>قسم علوم وتقنيات الأنشطة الرياضية والبدنية</p>	

■ الأبواب المفتوحة للفترة 14- 17 فيفري 2021

التاريخ	المكان	الفئة المستهدفة	الأعضاء القائمون على العمل	الأهداف
<p>2020/02/14 12:00-9:00</p>	<p>كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية 4000 مقعد بيداغوجي</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ طالبة السنة الثالثة علوم اجتماعية بتخصصاتها ■ طالبة السنة الثالثة علوم إنسانية بتخصصاتها ■ طالبة السنة الثالثة علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية 	<p>التنسيق والإشراف . بومعزة فييحة</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ التعريف بمركز المساعدة النفسية الجامعي الأستاذة المرحومة بن يزار فريدة (وحداته، أهدافه). ■ التعريف بالخدمات التي يقدمها المركز والتي يضمنها أساتذة جامعيون. ■ إتاحة الزيارة الميدانية للمقر المركز للتسجيل في طلب الخدمات ■ التعريف بالفضاءات الجماعية المفتوحة على مستوى المركز والتي تضمن خدمة الإصغاء للطلبة والموظفين والعمال. التي تساهم في تخفيف الضغوط النفسية بسبب الوضعية الوبائية. وتحسين جودة الحياة لدى الطلبة الجدد ومساعدتهم على الاندماج في الاقامات الجامعية ■ وضع خريطة تنظيمية للطلبات والتدخلات التي يضمنها المركز بعد الأبواب المفتوحة. ■ طرح مقترحات عملية جديدة حول مستقبل عمل وتدخلات المركز بناء على العائدات الناتجة عن الأبواب المفتوحة للمركز
	<p>كلية الآداب واللغات 3000 مقعد بيداغوجي</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ طالبة السنة الثالثة لغة ■ وأدب عربي بتخصصاتها ■ طالبة السنة الثالثة لغة وأدب فرنسي بتخصصاته ■ طالبة السنة الثالثة لغة وأدب انجليزي بتخصصاته 		<p>أحافري زهية غنية أ. بوفاسة صفية</p>
<p>2020/02/14 12:00-9:00</p>	<p>كلية الحقوق والعلوم السياسية</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ طالبة السنة الثالثة حقوق وعلوم سياسية بتخصصاتها 	<p>التنسيق والإشراف . بومعزة فييحة</p>	<p>أحمادية علي أ. جنون وهيبة</p>
	<p>قسم علوم وتقنيات الأنشطة الرياضية والبدنية</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ طالبة السنة الأولى علوم وتقنيات الأنشطة الرياضية والبدنية ■ طالبة ماستر سنة أولى علوم وتقنيات الأنشطة الرياضية والبدنية بتخصصاتها 		<p>أحافري زهية غنية أبوفاسة صفية</p>