

نشاط جماعي: مناقشة سيناريو MT2.2_4

المدة : 20 دقيقة

➤ الهدف

مساعدة المشاركين على فهم وتطبيق استراتيجيات تعزيز القدرة على الصمود بسرعة من خلال تحليل ومناقشة سيناريوهات الحياة الواقعية.

➤ المواد المطلوبة

✓ نسخ مطبوعة أو رقمية لسيناريوهين مختصرين يتعلقان بالصمود.

✓ ملاحظات لاصقة وأقلام للمشاركين.

➤ تعليمات

مقدمة (دقيقتان):

- ابدأ بالتعريف بإيجاز عن مفهوم الصمود وأهميته في التغلب على التحديات.

عرض السيناريو (5 دقائق):

- قم بتزويد المشاركين بنسخ مطبوعة أو رقمية لسيناريوهين موجزين عن الصمود في وجه التحديات. يجب أن يمثل كل سيناريو موقفًا صعبًا أو عقبة.
- اطلب من المشاركين أن يقرؤوا سريعًا كلا السيناريوهين بشكل فردي وأن يفكروا في كيفية شعورهم ورد فعلهم في كل موقف.

مناقشة جماعية (8 دقائق):

- قسم المشاركين إلى مجموعات صغيرة من فردين.
- في أزواج، اطلب من المشاركين مشاركة أفكارهم حول أحد السيناريوهات التي قرأوها. شجعهم على مناقشة كيفية استجاباتهم شخصيًا وما هي استراتيجيات الصمود التي قد يستخدمونها.

تحديد استراتيجية الصمود (دقيقتان):

- اجتمعوا مجددًا كمجموعة أكبر وادعو بضعة أزواج لمشاركة السيناريو الذي ناقشوه واستراتيجيات الصمود التي اقترحوها.

تأمل (دقيقتان):

- قم بإجراء مناقشة مختصرة حول أي موضوعات أو استراتيجيات مشتركة ظهرت أثناء تحليل السيناريو.
- التأكيد على أهمية القدرة على التكيف، والتفكير الإيجابي، وطلب الدعم، وعوامل الصمود الأخرى.

خطة الصمود الشخصية (دقيقة واحدة):

- توزيع الملاحظات والأقلام على المشاركين.



- اطلب من كل مشارك أن يكتب بسرعة استراتيجية صمود محددة يمكنهم تطبيقها في حياتهم الشخصية بناءً على ما تعلموه خلال النشاط. يجب أن تكون مرتبطة بالسيناريوهات التي تمت مناقشتها.

المشاركة (دقيقة واحدة):

- اطلب من عدد قليل من المشاركين (المتطوعين) أن يشاركوا بإيجاز استراتيجية الصمود التي كتبوها على ملاحظاتهم اللاصقة مع المجموعة.

الاستنتاج (دقيقة واحدة):

- لخص النقاط الرئيسية من النشاط.
- شجع المشاركين على دمج استراتيجية الصمود المحددة في حياتهم اليومية.
- أشكر المشاركين على مشاركتهم النشطة واستعدادهم للتعرف على بناء القدرة على الصمود.

يوفر هذا النشاط المعدّل "تحليل سيناريو الصمود السريعة" نسخة مكثفة من التمرين السابق، مما يسمح للمشاركين بالمشاركة في المناقشات وتطوير خطة الصمود الشخصية خلال إطار زمني مدته 20 دقيقة.

السيناريو 1: الإجهاد المرتبط بالعمل

لقد كنت تعمل على مشروع مهم منذ أسابيع، والموعد النهائي يقترب بسرعة. الضغط شديد، وتشعر أنك مرهق بسبب عبء العمل. بالإضافة إلى ذلك، كانت هناك تغييرات غير متوقعة في نطاق المشروع. يبدو أن الظروف ضدك، وأن التوتر يؤثر سلبيًا على صحتك.

السيناريو 2: تحدي الصحة الشخصية

تتلقى أخبارًا من طبيبك تفيد بأن لديك حالة صحية تتطلب تغييرات كبيرة في نمط حياتك وعلاجها. يعتبر التشخيص بمثابة صدمة، وتشعر بالقلق بشأن الشكوك التي تنتظرك. يبدو التكيف مع القيود الغذائية والروتينات الطبية الجديدة أمرًا صعبًا، وتكافح من أجل الحفاظ على نظرة إيجابية.

توفر هذه السيناريوهات مواقف يمكن فيها اختبار الصمود واستكشافها. يمكن للمشاركين مناقشة استجاباتهم واستراتيجيات الصمود في ضوء هذه التحديات خلال النشاط.