



جمعية نفس للتمكين
للاستشارات النفسية والاجتماعية

التقرير السنوي 2015

**كل عام هناك تحدٍ كبير ولكن لدينا توجد فرص قوى
في نفس للبقاء 2015!!!**



المحتويات

الصفحة	الموضوع
2	إفتتاحية
5	مقدمة نفس في سطور 1. الرؤيا/ الرسالة/ الأهداف 2. أعضاء مجلس الإدارة 3. لماذا نحن في نفس للتمكين ???
8	أهم الإنجازات لعام 2015 • ملخص ونظرة عامة على برامج المؤسسة
9	• نظرة عامة برنامج البطولة الوطنية لفن المناظرة المتفرع الأول: البطولة الوطنية لفن المناظرة -مدارس فلسطين
16	ملخص تنفيذي عام
17	الأثر التراكمي للبرامج
20	المؤسسة والإعلام
21	العلاقات والتشبيك



افتتاحية:

من روح العمل وقلب المثابرة والاصرار، يولد عام جديد ونطوي عام صعب وما زالنا تشذد الهمم ونتمسك بزمام المبادرة اطلقنا ليس من باب الصدفة عليها نفس للتمكين بل عن قصد للمساهمة في تمكين المجتمع، وخلق بيئة مجتمعية توفر اشتراطات الحرية والإبداع والعمل المجتمعي الحر لتحقيق رؤيتنا الكبيرة والواسعة في الوصول للعدالة واحترام الذات وتفعيل دور الشباب ليكونوا قياديين مبادرين في المجتمع. ولم يقتصر الامر على ذلك فقد عبّرت نفس للتمكين عن ذاتها واستطاعت ان تشارك في حراك مجتمعي وشبابي وارشادي تعدى جدران الجمعية ليشمل مجموعة من المؤسسات المحلية والدولية في تعريف وتعزيز صورة المؤسسة ضمن مؤسسات المجتمع المدني في الداخل والخارج مما أصبح لدينا مؤيدين ومناصرين يتجاوز اعداهم الثلاثة الاف

ان ما ميّزنا في العام الماضي تمثل في زيادة امتدانا الطبيعي بين الشباب والمؤسسات ونجحنا في الجمعية في استقطاب العديد من طلبة الجامعات الفلسطينية في برنامج تدريبية مختلفة رغم الشح المالي، و الحفاظ على نفس قائمة متماسكة باعتبارها ركن اساسي مهم للوطن والشباب والمرأة والاطفال في برامجها المتنوعة ذات الاختصاص المهم إضافة الى دورها الكبير في تعزيز الثقة في مصداقية نفس مما اتاح لنا الانخراط في عدد من اللجان والنشاطات المجتمعية وتقديم المشاريع للدول المانحة التي تدعم أنشطتنا التتويرية ذات الاختصاص التمكيني المجتمعي.

- ولتقييم الوضع في بشكل الجمعية بشكل شمولي لا بد من توضيح المسارات الذاتية والموضوعية ل تجعلنا نضع اصابعنا على كافة الجوانب وتساعدنا لاحقا في اعداد خطتنا الاستراتيجية (للاعوام القادمة 2016-2018)
- جانب القوة:

تتميز نفس في مجلس ادارة منفتح يتمتع ببعيد فكري وتربوي ونفسي تحرري يساهم بشكل كبير في تحقيق رسالة المؤسسة وكذلك مدير تنفيذي وطاقم مساعد منتمي للتغيير وإحداث فرق في المجتمع وتطوير وتمكين الشباب. ومن جهة ثانية فان البرامج والأنشطة التدريبية التي تقوم بها المؤسسة تعبّر عن ضرورة وحاجة الفئات المستهدفة الشباب والنساء والاطفال.

- جانب الفرص:

- جانب الضعف:



في العام الماضي اضطررنا في نفس للتمكين للعمل على الخطة التشغيلية البسيطة للبقاء احياء بسبب شح التمويل ،اما فيما يتعلق بالجانب الاداري فما زال عدد الموظفين غير كاف مع حجم العمل الكبير الذي يبذل رغم الحاجة الماسة في المجتمع لنفس وأمثالها في المجتمع في ظل زيادة صعوبة الاوضاع النفسية والاجتماعية والاقتصادية ، مع وجود من ضرورة ماسة لكي لا ننعزل عن تحديات واستحقاقات القرن الواحد والعشرين.

• جانب التهديد:

المؤسسة تعاني من ضعف التمويل اذ تفرض السياسات للمؤسسات والدول المانحة قيودا معينة تجعل من التمويل امرا صعبا اذ ان العديد منها قد حوّل الدعم - والذي تم تقليصه الى قرابة النصف- بشكل مباشر الى الحكومة الفلسطينية ومن جانب آخر، عدم تبني العديد من المنظمات المانحة سياسة توسيع الشراكة مع مؤسسات المجتمع المدني واقتصارها على الشركاء القدامى حال دون توسيع دائرة التمويل للعديد من المؤسسات ومن بينها أفكار . وحرمان العديد من المؤسسات غير الحكومية وخاصة الصغيرة منها من تمويل انشطتها والحصول على مشاريع في ظل منافسة المؤسسات الكبيرة مما وضع الكثير من تلك المؤسسات في حالة من التهديد بالإغلاق او الاهتزاز في افضل الاحوال. والوضع السياسي العام وتحديدًا فيما يتعلق بالانتهاكات الاسرائيلية للتعليم والبنية النفسية والاجتماعية لافراد المجتمع

فيما يتعلق بالشراكة، مع المؤسسات وبعد انضمامنا الى شبكة ورشة الموارد العربية ، و شبكة تطوير التعليم والمنتدى العالمي الاجتماعي ، وشبكة حقوق الطفل فقد بذلت المؤسسة الجهد الكبير في تحقيق تلك الانجازات وواظبت على حضور الاجتماعات وإبداء الاراء عبر الانترنت وكذلك المساهمة في جميع المواضيع ذات العلاقة بعمل المؤسسة مما اعطاها فرصة للتعريف وبناء الثقة من قبل تلك المؤسسات. ولا يفوتنا اطلاقا الشراكة الدائمة مع وزارة الشؤون الاجتماعية والتي تعمل أفكار من خلالها في تنفيذ برامجنا في المؤسسات التابعة لتلك الوزارة وعلى مستوى الوطن. يندرج كل هذا الجهد ليخدم نفس باعتبارها جزء من منظمات المجتمع المدني ليساهم في وضع لبنات البناء نحو "نفس للتمكين" قوية وفعالة ومؤثرة في المجتمع الفلسطيني اولا ومن ثم على الصعيدين الاقليمي والدولي.

وبعد مرور 5 سنوات على انطلاقة المؤسسة فقد باتت نفس للتمكين عنوانا رسميا يستهدف النساء والاطفال والطلبة في الجامعات والمدارس فيما يتعلق بالتوجيه والإرشاد الاكاديمي والمهني وأخيرا كلمة شكر وعرفان يجب ان توجه الى أعضاء مجلس الادارة و الطاقم التنفيذي والمتطوعين، اصحاب تلك الهمم في ترجمة الاهداف الاستراتيجية للمؤسسة لوقوفهم بكل ما يتيح لهم من قوة وتوفير وقت وجهد للمساهمة في الوصول الى رؤية المؤسسة في بناء جيل حر ومبادر يخدم مستقبل الوطن والمواطن.



واختتم كلمتي بالقول والتأكيد بان نفس للتمكين تخط مشوارها و لولا المثابرة والإصرار لكانت اعمدة نفس في مهب الريح والإعصار فتغدو رقما عاديا لا يؤثر ولا يتأثر بمن حوله وليس له اية مساهمة على أصعدة التطوير والتحرر والتنمية والإعمار وبناء الوطن والمواطن ..

امينة السر

د. جولتان حجازي (ابو حميد)

جمعية نفس للتمكين / دولة فلسطين

السادة أعضاء مجلس الإدارة لدورة 2014 - 2016

نائب رئيس مجلس الإدارة أ.ضرغام عبد العزيز

رئيس مجلس الإدارة د. ابراهيم موسى

أمين الصندوق أ. سليمان فرج

أمين السر د. جولتان حجازي ابو حميد

أ. أيسر صرصور عضو

د فهمي العابودي عضو

أ. ناصر مطر مدير تنفيذي

أ. سحاب زلموط عضو

أ. محمد محاجنة عضو



نفس للتمكين في سطور:

مقدمة

كان عام 2015 عام العمل والتثبيت للمؤسسة !!!

العام المنصرم كان عام صعب امتزج بالعديد من النشاطات رغم الصعوبة المالية وضعف كبير بالتمويل إلا أننا رسمنا معالم الجمعية، في المسار المرغوب، والمخطط له من قبل القائمين عليها. لقد جمعت نفس للتمكين ما بين العمل في دائرة التعريف ودائرة بناء القدرات والتمكين، حتى وصل بها المطاف إلى الدخول في دائرة العمل والتعميم والتواصل المباشر مع مؤسسنا فلسطينية رائدة

امتداداً للأعوام الأربعة الماضية، فقد بذلت الجمعية جهداً كبيراً لكي تخرج بصورة جميلة، حيث قدمت للمجتمع الفلسطيني وتحديداً إلى الطلبة الخريجين/ات والمتطوعين/ات كثيراً من الخدمات، واستطاعت في زمن قياسي ترسيخ تعريفها في المجتمع الفلسطيني، وبناء علاقات راسخة مع وزارات: الشؤون الاجتماعية، والأسرى، والداخلية، وكذلك مع المراكز في المخيمات، ووكالة الغوث، مما أخرجها إلى دائرة المحور التمكيني للتجربة، والبحث عن فرص التثبيت والتعميم للحصول على الدعم اللازم رغم صعوبته في الفترة السابقة والحالية

ولازالت الجمعية تعتقد، بأن مجال التمكين النفسي والاجتماعي في فلسطين بحاجة ماسة إلى الكثير من الجهد لمواجهة التحديات الكبيرة، التي تواجه هذين المجالين، ونظراً لحجم المشكلات النفسية، والاجتماعية، والعنصر البشري الذي يفتقر إلى المنهجيات والآليات والمفاهيم الحديثة لتعلم وإكساب مهارات مختلفة تساعده في التكيف وإعادة التوازن النفس اجتماعي، وتتعلق بنمط الحياة، فقد استطاعت الجمعية ومن خلال مجلسها الإداري، ومديرها التنفيذي، والعاملين والمتطوعين فيها، تعميم فكرها، وأهدافها، وبسط وجودها، بالرغم من الظروف المالية الصعبة، التي شكلت نقطة تحول نحو مؤسسة نفس للتمكين إدارياً ومالياً وإستراتيجياً.

إن خروج المؤسسة من مرحلة الأنشطة السريعة إلى تبني برامج تدريبية تشمل جميع محافظات الضفة الغربية بما فيها القدس ومعلمي القدس، أدى إلى تنفيذ برنامجها، والخروج إلى التأثير، وخلق الأثر على الفئات المستهدفة، وهكذا



أصبحت في دائرة تعميم التجربة على المستوى الوطني، فقد عملت المؤسسة من خلال برنامج التدريب على إدارة الضغوط النفسية إلى تدريب أكثر من (400) معلماً في مدارس وكالة الغوث والخاصة والحكومية، و (1000) طالب أساسي و(100) طالب جامعي، فضلاً عن تنمية قدرات أمهات الأسرى وذوي الإعاقة وتمكينهن، والمراكز النسوية في مهارة الاتصال والتواصل والضغوط النفسية، ومساعدة العديد من الحلالات الفردية والجماعية. وسوف يغطي هذا التقرير فترة السابقة، بما يشمل الأنشطة التي نفذتها الجمعية مع التعرّيج على الإنجازات الإدارية والمالية، وما رافقها من إعداد للخطة الإستراتيجية 2014 - 2016 ليكون الجميع على اطلاع بكافة التفاصيل، ومواكبة نمو المؤسسة باعتباركم العمود الفقري لها وبالتالي هي تمتلكم وأنتم خير من يمثل. نثمن عالياً جهود الأعضاء الأفاضل في الحفاظ على استمرارية الجمعية، وعمق الانتماء الذي به تتحلون من أجل ترسيخ أهداف الجمعية ورؤيتها في المجتمع الفلسطيني، رغم صعوبة الالتقاء أحيانا ولكن تواصلهم المستمر مع المدير التنفيذي كان بمثابة دعم ومتابعة للجمعية، وأثمن أيضاً دور الطاقم التنفيذي الذي لم يبخل بجهده في رسم صورة جميلة عن الجمعية.

❖ الرؤية

❖ مجتمع فلسطيني ممكن، يتمتع بالرفاه النفسي والاجتماعي والصحة النفسية الشمولية و العدالة الاجتماعية.

❖ رسالة المؤسسة:

مؤسسة نفس، مؤسسة انسانية فلسطينية تأسست في مدينة رام الله عام 2010، تساهم في خلق موطن قادر على التكيف مع الواقع بحسب اتفاقيات حقوق الانسان والمواثيق الدولية والفلسطينية، و تمكينه نفسيا واجتماعيا لمواجهة التحديات الآنية والمستقبلية.



❖ أهداف المؤسسة:

- العمل على مساعدة افراد المجتمع الفلسطيني من خلال تمكينهم وتأهيلهم نفسيا واجتماعيا وقانونيا من اجل الوصول الى الرفاه النفسي والاجتماعي.
- المساهمة في خفض المشاكل النفسية لدى الفئات المهمشة (النساء، الأطفال و الشباب) والناجمة عن الفقر ، البطالة، سوء التعامل والتمييز.
- التدخل من اجل تحقيق التوازن النفسي والاجتماعي لمصابي الحروب وضحايا التعذيب والكوارث في المجتمع الفلسطيني

❖ هيكلية المؤسسة:

✓ الهيئة العمومية

- الجمعية العمومية تشكل مرجعية عليا لنفس للتمكين وتضم 21 عضوة/ة من تخصصات متنوعة ذات خبرات مختلفة وتجتمع كل سنة لرسم السياسات وتنتخب كل ثلاث سنوات مجلس الادارة وهم دعمين نفسيا ومعنويا واجتماعيا لنفس للتمكين على امل ان يتم تحريك العلاقات الاجتماعية مع الاخرين الى فرص تموينية داعمة لتطوير وضع المؤسس

➤ مجلس الادارة

- يتكون من 9 أعضاء يقومون بالادوار التالية بصورة مباشرة وغير مباشرة في الاجتماعات الدورية او عبر التواصل الدائم مع بعضهم ومدير المؤسسة
- الإشراف على وضع المؤسسة وسياستها الادارية والمالية والتقييم والمتابعة
- تحديد الاتجاه الايجابي لدى الجمعية والدفع بإيجاد اليات لتطوير وضع الجمعية
- اتاحة الموارد البشرية والمادية اللازمة لتحقيق رؤية ورسالة المؤسسة وأهدافها



✓ المدير التنفيذي للمؤسسة:

يقوم بالأدوار الآتية:

➤ يضع الخطط التنفيذية للجمعية.

➤ يوفر العاملين بالمؤسسة ويطورهم.

➤ يدير الموارد بما يتوافق وسياسات الجمعية.

➤ يمثل الجمعية لدى المجتمع المحلي والدولي.

➤ يحدد مع مجلس الإدارة القضايا الداخلية والخارجية التي تؤثر على اتجاه المؤسسة الإستراتيجي وإنجازاتها.

➤ يساعد مجلس الإدارة في وظيفته القيادية من خلال التوجيه، وإمداده بالمعلومات، والتواصل، الفردية والجماعية.

➤ يقوم بالمتابعة والإشراف على موقع الجمعية الإلكتروني على الإنترنت وصفحة الفيس بوك بالتعاون مع المختص.

✓ **مدقق داخلي وخارجي**

➤ تم تطوير العمليات المحاسبية في الجمعية من خلال مدقق داخلي، حيث قام المحاسب/ وسام العبد بترتيب الملف المالي، تماشياً مع مهنية الأداء.

➤ يقوم بالتدقيق الشهري لجميع العمليات المحاسبية للجمعية.

➤ يكتب التقارير المالية للبرامج والأنشطة.

• تم الاتفاق مع مؤسسة نوح وأبو حاكمة لتدقيق الحسابات، لمتابعة ملفات الجمعية، وتدقيقها حسب الأصول المهنية

✓ **محاسب/ة**

✓ تم تعيين السيد (وسام العبد) للجمعية من قبل رئيس مجلس الإدارة والمدير التنفيذي ؛ لمتابعة الأمور المالية والمحاسبية حسب نظام دولي للمحاسبة ويقوم متطوعاً في العديد من الخدمات التي تهتم المؤسسة.

✓ يقوم بجميع المعاملات المحاسبية، وذلك حسب المعايير المستخدمة في عمل المؤسسات غير الحكومية، ويقوم أيضاً بدور المساعد الإداري للجمعية.

✓ يقوم بتنفيذ أية متطلبات تخص العمل، وتكون بسلطة مباشرة من المدير التنفيذي

اختصاصي/ة نفسية، عدد (1) ي/يقوم بالأدوار الآتية:

✓ تنفيذ الأنشطة والبرامج الخاصة بالجمعية بما يتوافق والخطط المقررة ضمن الخطة السنوية.



- ✓ الاتصال مع الأطراف المعنية لعقد اللقاءات والأنشطة.
- ✓ التجهيز والتحضير للأنشطة التي تستند إليها المشاريع.
- عمل المهام الموكلة إليه من قبل المسؤول المباشر عنه.
- ✓ تنفيذ بعض الجلسات الإرشادية الجماعية والفردية
- ✓ المتطوعين/ات

✓ لدى مؤسسة نفس مجموعة فاعلة من المتطوعين/ات تزيد عن 90 متطوع/ة منتشرين في معظم محافظات الوطن وعلى تواصل دائم مع المؤسسة عبر موقعنا على الفيس بوك والانترنت وعددهم في تزايد مستمر

✓ الحاكمية

جمعيتنا نفس للتمكين تحكمها مجموعة من القيم والافكار الاجتماعية الانسانية، وهيكلتها العامة وهيئتها الادارية التي توفر الاجواء الايجابية للعمل والتعاون والتسهيل للانشطة وهم مجموعة من الخبراء على الصعيد التربوي والاكاديمي والنفسي وفعلا هم كوكبة من المثقفين الداعمين للجمعية رغم شح مواردها المالية وبدب الجمعية طاقم تنفيذي اخذ على عاتقه النهوض بالجمعية وترجمة سياستها وفلسفتها الى واقع بالتعاون مع أعضاء الهيئة العامة والمتطوعين المنتشرين في مختلف محافظات الوطن وفرعها الجديد بقطاع غزة والذي بدأ بتنفيذ بعض النشاطات دعما لاسم نفس للتمكين وايماناً برؤيتها الاستراتيجية ووحدة الوطن.

نبذة عامة حول التمويل التي حصلت عليه نفس للتمكين خلال الأعوام الثلاث المنصرمة:

يغطي هذا التقرير الفترة الزمنية من 1/1 حتى 2015/12/31 ويتضمن وصفا لإنجازات مؤسسة أفكار ضمن برامجها ومشاريعها: البطولة الوطنية لفن المناظرة وبرنامج توازن الأدوار في المخيمات الصيفية.

يبحث هذا القسم من التقرير مظاهر الانجازات والتأثير التي حققتها جمعية نفس للتمكين من خلال برامجها المختلفة حيث تعتبر الانجازات المبينة ادناه نتائج للشراكات المتنوعة والتعاون بين جمعية نفس والجهات المانحة الدولية منها والمحلية.

تعتمد برامج جمعية نفس على التمويل الذاتي للبرامج، لكون التمويل لا يغطي جميع المشاريع وتكاليف البرامج والمشاريع المنفذة وتطوير قدراتها الداخلية من حيث عدد الموظفين والتطوير المهني.

ومن ناحية أخرى فإن تعزيز واستمرار الشراكة الاستراتيجية مع الجهات الفاعلة الرئيسية ممكن ان تساهم في نهضة الجمعية



السنة	مصدر التمويل/ الشركاء	المشاريع والخبرات السابقة
2012	جامعة كالياري ايطاليا	مشروع تاهيل الاطفال الاسرى في مخيم الجلزون
2012-2013	UNRWA /WB	مشروع الحد من مخاطر انتشار فايروس الايدز
-20134201	UNRWA /WB	مشروع الحد من مخاطر الضغوط النفسية
2013	مجموعة الاتصالات الفلسطينية	مشروع تمكين امهات الاطفال ذوي الاعاقة
2013	ذاتي	مشروع تمكين وتدريب طلبة الجامعات
2014	مؤسسة المقدسي والامم المتحدة	مشروع من الشباب للشباب للحماية من المخدرات
2015	شركة ريتش	مشروع تدريب المشرفين حول الضغوط ريتش
2016	شركة ريتش	مشروع تدريب الاخصائين حول الإرشاد الهاتفي
2015	ذاتي	تدريب المعلمين/ات حول الضغوط والتدخل وقت الازمات
2016	نقابة الاخصائيين	مشروع دورة تدريب الاخصائيين النفسيين والاجتماعيين
2014-2011	ذاتي	مشروع المخيم الصيفي الدائم بيروت

المهارات المكتسبة والممارسات الديمقراطية

بناءً على المؤشرات الكمية والكيفية السابقة فإن جمعية نفس للتمكين نجحت في صقل وبناء شخصية الانسان الفلسطيني من خلال صفحاتها عبر الفيس بوك او التدريبات المختلفة و إكسابهم المهارات الحياتية المختلفة ومهارات التمكين وإعطائهم فرصة لممارسة هذه المفاهيم والمبادئ الديمقراطية والحياتية كسلوك يومي في حياتهم

واضافات نوعية للمعلمون/ات لزيادة تواصلهم مع ذواتهم و الطلبة وكيفية التعامل معهم وإستخراج الطاقات الكامنة لديهم. وتخفيف الضغوط والقدرة على التدخل وقت الازمات



الإستدامة

تسعى جمعية نفس الى فكرة الإستدامة لمشاريعها وبرامجها بعيداً عن فكرة التمويل المباشر حيث عملت المؤسسة على خلق فكرة التدريب للشركات المحلية بالعام المنصرم للانطلاق الى السوق الفلسطيني لتعزيز قدراتهم وزيادة الانتاجية وتخفيف الضغوط والحد من المشكلات المالية الصعبة

العلاقات العامة والتشبيك والممولين

نجحت نفس للتمكين أن تنسج مجموعة من العلاقات والتشبيك على ثلاث أصعدة والتي من خلالها استطاعت أن توسع من دائرة عملها وبالتالي إنعكاس إيجابي على سير تدخلها وتعظيم أثرها:

شراكات مجتمعية وعضوية عربية ومحلية

- اتفاقية شراكة مع جمعية الاخوة في برج البراجنة في بيروت
- عضوية اللجنة الاستشارية لورشة الموارد العربية بيروت
- عضوية شبكة حماية الطفولة فلسطين
- عضوية شبكة تطوير التعليم فلسطين
- عضوية شبكة التسامح العربية
- المنتدى العالمي الاجتماع



عام ونظرة على الأنشطة والبرامج المنفذة خلال العام 2015 ملخص

2015/1/3 ورشة عمل حول المواطنة والديمقراطية في مخيم الجلزون بالتعاون مع جمعية الشبابات المسيحية في المركز النسوي بمخيم الجلزون تركزت حول الحقوق الانسانية والحق في العيش بسلام وحياء كريمة ورفاهية خالية من التمييز والتمتع بجميع الحقوق التي اقرتها المواثيق الدولية والمواطنة وسيادة القانون والديمقراطية والعدالة الاجتماعية وتخلل الورشة التي ادارها المدرب ناصر مطر العديد من النشاطات الهادفة لزيادة الانتماء والتعاون المجتمعي لبناء جيل قادر على البناء وتحمل المسؤولية

السبت 2015/1/4 ورشة عمل للاطفال في عابود بالتعاون مع جمعية الشبابات المسيحية حول المواطنة والديمقراطية والحق في العيش بحياء كريمة للاطفال والتمتع بجميع الحقوق للاطفال التي اقرتها المواثيق الدولية وتخلل الورشة العديد من النشاطات الهادفة لزيادة الانتماء والتعاون المجتمعي

1/19 ورشة عمل في أريحا ل 30 طالبة من سن 14-17 حول التواصل والعمل الفرقي مع جمعية الكتاب المقدس ادارها المدرب ناصر مطر تخللها العديد من النشاطات التي تساهم في تنمية وتطوير ادراكات الطلبة الاطفال وتعزز الانتماء

• 2015/1/28 ورشة عمل حول المواطنة ل17 عشر شاب/ة من طلبة الجامعات في عابود حول المواطنة والسيادة الفلسطينية وتخلل الورشة العديد من الانشطة العملية والنظرية

• 2015/1/30 ورشة عمل بالجلزون حول الحقوق والواجبات والتعامل مع الاخرين ضمن مبادئ ومفاهيم حقوق الانسان وكيفية مساهمتها في الحد من التمييز وبناء المواطن الصالح.

• الخميس 2015/2/11 ورشة عمل لثلاثون من المعلمين/ات في مدرسة عين السلطان المختلطة حول اساليب بديلة للعنف وتفريغ الضغوط ادارها الاستاذ ناصر مطر وتخلل الورشة العديد من الانشطة العملية والنظرية والاجابة عن استفسارات المتدربين المعلمين/ات حول كيفية التعامل مع الطلبة وتخفيف حجم المشكلات السلوكية لديهم من خلال النظر للخصائص النمائية لهم والجوانب الايجابية وتاتي هذه الورشة بداية لمجموعة من الورشات تستهدف المعلمين/ات في المدارس لزيادة الانتماء وتحسين مستوى الاداء والحماية من العنف

• 2/19 ورشة عمل اليوم للمعلمات الافاضل في مدرسة بنات الامعري كانت حول اهمية الذكاء العاطفي في تخفيف الضغوط والعنف وتخللها العديد من الانشطة والمشاركة الفاعلة الرائعة من جميع المشاركات ال 25 والتي ادارها مختص



التوجيه والارشاد ناصر مطر بالتنسيق مع ادارة المدرسة مشكورة لاهمية ذلك النشاط لتوطيد العلاقات الانسانية والتربوية...

• نفس للتمكين وبالتعاون والتنسيق مع اتحاد لجان المرأة الفلسطينية ينفذان ورشة عمل للاهالي في جفنا حول كيفية التعامل والتواصل بين الاهل والابناء لرفع مستوى التحصيل وتخفيف العنف وتهديق الورشة لتعزيز العلاقات الاسرية وايجاد بعض الحلول للمساعدة

• 2015/2/23 ورشة للمعلمين/ات في مدرسة العوجا حول التواصل مع ذوي الاحتياجات والضغوط النفسية وتخلل الورشة العديد من الانشطة النظرية والعملية وتم خلالها الاجابة على العديد من تساؤلات المربين حول التعامل مع الطلبة للمساعدة في تطوير قدرات المعلمين/ات البالغ عددهم 34 معلمة

• 2015/3/1 ورشة للمعلمين/ات في مدرسة ذكور عقبة جبر حول الذكاء العاطفي واساليب بديلة لتخفيف العنف والضغوط

النفسية وتخلل الورشة العديد من الانشطة النظرية والعملية وتم خلالها الاجابة على العديد من تساؤلات المربين حول التعامل

مع الطلبة من اجل زيادة تطوير قدرات المعلمين/ات وفتح مسارات مهنية للتعامل مع مشكلات الطلبة

• اليوم الاربعاء 3/4 ورشة عمل للمعلمات في مدرسة بنات الجلزون حول التواصل العاطفي الامن ودوره في تخفيف العنف والضغوط وتخلل الورشة التي ادارها ناصر مطر مختص الارشاد النفسي وشاركت فيها 40 معلمة تخللتها العديد من الانشطة النظرية والعملية التي ستساعد المعلمات على الصعيد الذاتي والعام في رؤية العديد من المسارات الانسانية والتربوية لمساعدتهن في ادارة شؤون الحياة والتعامل مع الطلبة،اضافة الى كيفية تفريغ،الضغوط النفسية

• الثلاثاء 10-3 ورشة عمل للمعلمات في مدرسة بنات عقبة جبر حول التواصل العاطفي الامن ودوره في تخفيف العنف والضغوط وتخلل الورشة التي ادارها مختص الارشاد ناصر مطر وشاركت فيها 25 معلمة العديد من الانشطة النظرية والعملية التي تساعد المعلمات على الصعيد الذاتي والعام في رؤية المسارات الانسانية والتعليمية والتربوية لمساعدتهن في ادارة شؤون الحياة والتعامل مع الطالباتو كيفية تخفيف،الضغوط النفسية

• 2015/3/15

• الثلاثاء ورشة عمل للمعلم/ات في مدرسة ذكور رام الله حول التواصل العاطفي الامن ودوره في تخفيف العنف والضغوط وتخلل الورشة التي ادارها مختص الارشاد ناصر مطر وشاركت فيها 30 معلمة العديد من الانشطة النظرية والعملية التي تساعد المعلمات على الصعيد الذاتي والعام في رؤية المسارات الانسانية والتعليمية والتربوية لمساعدتهن في ادارة شؤون الحياة والتعامل مع الطالباتو كيفية تخفيف،الضغوط النفسية



- الاحد 3/15 ورشة عمل للمعلمات في ذكور رام الله حول التواصل العاطفي الامن ودوره في ايجاد بيئة تربوية وتعليمية آمنه لتخفيف العنف والضغوط وتخلل الورشة التي ادارها مختص الارشاد ناصر مطر وشارك/ت فيها 26 معلمة وتخللها العديد من الانشطة النظرية والعملية للمساهمة في تطوير قدراتهم المهنية وتخفيف الاحتراق المهني والضغوط النفسية.
- 2/4/2015 .تنفيذ نشاط ترفيهي لحوالي 30 طفل/ة في قرمبالية في تونس حيث يعانون من ضائقة في مدينة قرمبالية في تونس بالتعاون والتنسيق مع نادي الاطفال في قرمبالية والمنشطة المجتمعية كوثر السالمي وتخلل النشاط الذي اداره المدرب ناصر مطر العديد من الانشطة الترفيهية الهادفة لزيادة الانتماء لدى الاطفال لتنمية مهاراتهم الحياتية وتواصلهم المجتمعي
- 4/18+ 17+16 طوباس دورة تدريبية على شكل ورشات عمل عمل بالتعاون والتنسيق مع اتحاد لجان المرأة الفلسطينية حول الدعم النفسي الاجتماعي (التواصل العمل كفريق) والتي شاركن فيها حوالي 20 امرأة جامعية من النشاطات في محافظة طوباس وتخلل الورشة العديد من الانشطة النظرية والعملية التي تساهم في تمكين النساء المتدربات وتطوير قدراتهم وعملهن المجتمعي وتخفيف ضغوط الحياة 26/4 ...
- ورشة عمل بالتعاون والتنسيق مع اتحاد لجان المرأة الفلسطينية حول الضغوط النفسية والتي شاركن فيها حوالي 20 امرأة جامعية من النشاطات في محافظة طوباس وتخلل الورشة العديد من الانشطة النظرية والعملية التي تساهم في تمكين النساء المتدربات وتطوير قدراتهم وعملهن المجتمعي وتخفيف ضغوط الحياة 1+2/5/2015 ...
- ورشة عمل في قلقيلية بالتعاون مع اتحاد لجان المرأة الفلسطينية حول الضغوط النفسية لمجموعة من النشاطات مجتمعياً والاسيرات وشارك في الورشة العديد من النساء وتخلل الورشة العديد من الانشطة النظرية والعملية التي تساهم في تخفيف الضغوط وتفعيل دورهن المجتمعي وادارها المدرب ناصر مطر الذي اكد على دورهن الذاتي في تخفيف ضغوط الحياة والاستمرار في انشطتهن الانسانية والمجتمعية
- 2015/6/9 نفس للتمكين والمركز النسوي في الامعري ينفذان ورشة عمل لاربعون من الامهات حول العلاقات الاسرية والتعامل مع الابناء والتواصل العاطفي الامن وتخلل الورشة التي ادارها الاستاذ ناصر مطر العديد من الانشطة النظرية والعملية التي تساعد النساء في التعامل مع الازواج والابناء ،و في بناء علاقات ايجابية داخل الاسرة والمدرسة وشكر الجميع جمعية نفس
- 2015 /6/14 ورشة عمل بالتعاون بين نفس للتمكين والمركز النسوي في الامعري حول الضغوط النفسية لاولياء امو الطلبة وشارك في الورشة 25 من الامهات وتركز الورشة على العلاقات الانسانية ودورها في تخفيف الضغوط وتحسين العلاقات الاسرية والتواصل مع الابناء .



- 2015/6/21 الاجتماع مع مدير عام مراكز الاحداث والشبيبة اكرم الحافي ومناقشة سبل التعاون والتنسيق لحماية الاطفال من التسرب والانحراف ضمن برامج مشتركة
 - 2015/6/23 الاجتماع مع الاخ سلطان ابو العنين رئيس هيئة المنظمات الاهلية ومناقشة سبل التعاون بين نفس للتمكين الهيئة لما يخدم ابناء الوطن في كافة اماكن تواجدهم.
 - 2015/7/6 بالتعاون مع الجمعية الخيرية للتنمية والرعاية في مخيم الامعري تم تنفيذ محاضرة علمية وثقافية هي الاولى من نوعها للطلبة الناجحين في التوجيهي هدفها مساعدتهم لاختيار التخصص المناسب والابتعاد عن التشتت واضاعة الوقت والفرص ((نفذها المشرف النفسي الاستاذ ناصر مطر في مقر الجمعية بالأمعري صادق وتهدف لتقديم الخدمة الارشادية المتخصصة لاهلنا و طلابنا.
 - 2015/8/15 نفس للتمكين وريتش يفتتحان دورة تدريبية ل17 مشرف للبرامج العاملة في ريتش بحضور السيد رامى خليف مدير إدارة الموارد البشرية واللوازم، وتهدف الدورة لتعزيز قدرات العاملين المختلفة وتخفيف ضغوط الحياة،وتخلل الورشة التي ادارها المدرب ناصر مطر العديد من النشاطات النظرية والعملية، والتي تركزت حول مهارات الاتصال والتواصل و الاصغاء، ، والتواصل مع الذات والآخرين، واهمية مثلث العائلة وانعكاسه على السلوك الفردي و بناء الفريق وشارك المتدربون بفعالية عالية في جميع النشاطات وشكروا مؤسستهم على الاهتمام بهم من خلال اشراكهم في مثل تلك الدورات الفاعلة.
 - 2015/8/16 نفس للتمكين وريتش ينهيان عقد دورة تدريبية ل 14 مشرف/ة من موظفي ريتش حول بناء وتعزيز القدرات والتخلص من الضغوطات النفسية
- إختتام دورة بناء القدرات للمشرفين شركه ريتش لخدمه الاتصال التي نفذت بالتعاون بين نفس للتمكين وريتش وشارك فيها 17 مشرف/ة، واشتملت الدورة التدريبية التي ادارها المدرب ناصر مطر واستمرت لمدة اسبوع بمعدل 20 ساعة تدريبية ، على العديد من الانشطة النظرية والعملية التي ترسخ مفاهيم القيادة والعمل بروح الفريق والتمكين الذاتي وبناء فريق كامل ومتناسق في العمل والاداء، هذا وسيساهم التدريب في تطوير القدرات لدى الموظفين وكيفية التعامل مع الزملاء في العمل ،ولتخلص من الضغوطات النفسية وأليات مقاومة الضغوط ومساعدة الاخرين، التي تواجه العاملين في العمل، كما سيساهم التدريب في ايجاد كادر قادر على زيادة الانتاج بجودة والعطاء المبدع، وطالب المتمتدربون بتعميم فكرة التدريب على زملاءهم، هذا وشكرالمتدربون شركة ريتش والمسؤولين على إهتمامها بالموظفين وطالبوا بتعميم تلك الدورات المهمة على بقية الموظفين



• 2015/8/20 تنفيذ ورشة عمل اليوم حول التواصل ل40 طالب/ة من عمر 14-17 سنة بالتعاون بين اتحاد لجان المرأة الفلسطينية ونفس للتمكين، نفذت اليوم في مركز مها نصار المجتمعي بجفنا، ل40 من الطلبة ورشة عمل حول التواصل المجتمعي وتخلل الورشة العديد من الانشطة العملية والنظرية للمساهمة في بناء وتطوير قدرات الاطفال وتعزيز روح الانتماء والعمل الجماعي

• الجمعة 21/ 8 تنفيذ ورشة عمل حول العمل الجماعي والعمل كفريق ل30 طالب/ة بالتعاون بين نفس للتمكين واتحاد لجان المرأة الفلسطينية ونفس للتمكين، نفذت اليوم في مركز مها نصار المجتمعي بجفنا، وتخلل الورشة العديد من الانشطة العملية والنظرية للمساهمة في بناء وتطوير قدرات الاطفال وتعزيز روح الانتماء والعمل الطوعي وعمل الفريق ودورهم في المساهمة في بناء المجتمع

• 2015/9/17 إختام الدورة الثانية بنجاح بين نفس للتمكين وريتش لبناء وتعزيز قدرات المشرفين والتخلص من الضغوطات النفسية إختتمت اليوم برام الله دورة بناء القدرات للمشرفين في شركه ريتش لخدمه الاتصال التي نفذت بالتعاون بين نفس للتمكين وريتش وشارك فيها 16 مشرف/ة واشتملت الدورة التدريبية التي استمرت لمدة اسبوع ، على العديد من الفعاليات والانشطة النظرية والعملية التي تهدف لتعزيز وترسيخ مفاهيم التواصل الانساني والعمل بروح الفريق والتمكين الذاتي ،للمساهمة في تطوير القدرات لدى الموظفين وتعزيز التعامل مع الزملاء في العمل ،والتخلص من الضغوطات النفسية والتعرف الى آليات مقاومة الضغوط النفسية ومساعدة الآخرين العاملين في العمل،

• 2015/9/13 ورشة عمل حول التواصل والضغوط النفسية وآليات المقاومة والصمود ل25 من المعلمات في مدرسة فيصل الحسيني برام الله وتخلل الورشة العديد من الأنشطة النظرية والعملية الهادفة إلى زيادة التواصل الذاتي ومع الآخرين وكيفية العمل على احترام القيم الإنسانية ومساعدة النفس والآخرين من طلبة و زميلات وفي النهاية شكر المدرسة والمعلمات جمعية نفس على هذه الورشة الأكثر من رائعة والتي كان لها صدى مميز لدى المعلمات وطالبن بإعطاء المزيد من الورشات في الأيام القادمة

• 2015/10/ ورشة عمل للمعلمين/ات في مدرسة بنات بدو حول التواصل الامن والضغوط النفسية شارك في الورشة 30 معلم /ة وتخلل الورشة التي ادارها مختص الارشاد النفسي الاستاذ ناصر مطر العديد من الانشطة النظرية والعملية التي تساعد المتدربين في ادارة امور الحياة الاسرية والتعليمية وضغوط الحياة واستثمار القوة الذاتية من اجل التكيف والسيطرة على امور الحياة ..

• 2015/10/21 عصراً حفل توزيع الشهادات على المتدربين المشرفين من شركة ريتش للاتصالات بحضور السيد رامي خليف مدير الموارد البشرية والمشاركين بالدورات والمدرّب الإستاذ ناصر مطر وتم مناقشة أثر التدريب في



دورة تعزيز القدرات وادارة الضغوط مع المتدربين حيث شكروا جمعية نفس للتمكين وريتش ومديرها العام السيد غسان عنتاوي ومدير الموارد البشرية على اشراكهم في الدورات وطالبوا بالمزيد لمثل تلك الدورات

• 2015/10/24 نفس للتمكين وسلطة النقد تنفيذ ورشة عمل برام الله حول التواصل والعمل كفريق اليوم برام والله في فندق جراند بارك تم تنفيذ ورشة عمل ل18 دائرةالخدمات العامة.. بإشراف قسم التدريب والتطوير في دائرة الموارد البشرية في سلطة النقد حول التواصل والعمل كفريق وتخلل الورشة التي ادارها المدرب ناصر مطر العديد من الانشطة النظرية والعملية التي ستساهم في رفع مستوى جودة الاداء للموظفين وتحسين مستوى الرضى الوظيفي، وتاتي هذه الورشة عبر التنسيق مع قسم الموارد البشرية لتعزيز قدرات الموظفين ومديري البرامج في وحدة الموارد البشرية مما سيساهم في تطوير الاداء ورفع مستوى الانتاج المهني.

• 4/2015/11/4 ورشة عمل للمعلمات في مدرسة شعفاط حول الضغوط النفسية والتدخل وقت الازمات للمعلمات في شعفاط حول التدخل النفسي وكيفية التعامل مع الضغوط النفسية وتخلل الورشة التي ادارها الاستاذ ناصر مطر مختص التوجيه و الارشاد العديد من الانشطة النظرية والعملية حول الصدمة النفسية وتأثيرها على الصحة النفسية والجسمية وأعراضها المختلفة وآليات مقاومة الضغوط وتاتي هذه الورشة ضمن النشاطات المهنية التي تتم بالمدارس لزيادة الصلابة النفسية والتمكين للحد من الاضرابات المختلفة ولخلق حالة من السيطرة والتوازن النفسي والاجتماعي للمعلمين/ات

• 2015/11/9 نفس التمكين تنفذ ورشة عمل تطوعية لمعلمات مدرسة سميحة خليل برام الله حول التدخل النفسي الاجتماعي والتعامل مع الظروف الضاغطة وتخلل الورشة التي ادارها المدرب ناصر مطر واستهدفت 24 معلمة العديد من الأنشطة النظرية والعملية حول الأزمات وأسبابها وطرق وآليات العلاج والتغلب على الازمات النفسية، وكيفية العمل لزيادة المناعة النفسية والمقاومة لدى المعلمات ، وتعزيز الصلابة الذاتية والجلد ونفذت الورشة بطلب من مجلس أولياء الأمور بالتعاون مع إدارة المدرسة في ظل الظروف الصعبة وزيادة حدة الضغوط النفسية على فراد المجتمع..

• 2015/11/11 ورشة عمل للمعلمين/ات في مدرسة ذكور دير عمار حول أساليب بديلة للعنف والتدخل والضغوط النفسية، وتخلل الورشة التي ادارها الاستاذ ناصر مطر ، العديد من الفعاليات والانشطة النظرية والعملية، حول أساليب بديلة للعنف وحماية الذات، من مخاطر العنف وتأثيره على الصحة النفسية والجسمية والأعراض المختلفة وكيفية إيجاد بدائل لمقاومة العنف الذاتي والضغوط، وتاتي هذه الورشة ضمن النشاطات المهنية لزيادة الوعي الذاتي والصلابة النفسية والتمكين للمعلمين/ات للحد من الاضرابات المختلفة، ولخلق جو ايجابي وحالة من السيطرة والتوازن النفسي والاجتماعي.



• 2015/11/19 ورشة عمل للمعلمات في مدرسة الجلزون حول التدخل النفسي والضغط ، وتخلل الورشة التي ادارها الاستاذ ناصر مطر مختص التوجيه و الارشاد، العديد من الفعاليات والانشطة النظرية والعملية، حول أسباب الازمة وتأثيراتها على الذات وكيفية الحماية من المخاطر المضرّة على الصحة النفسية والجسمية والأعراض المختلفة للضغط، وأليات المقاومة الذاتية للحفاظ على الصلابة والجدد النفسي وتاتي هذه الورشة ضمن النشاطات المهنية التي تتم بالمدارس لزيادة الوعي الذاتي والصلابة النفسية والتمكين للمعلمين/ات للحد من الاضغرابات المختلفة، ولخلق جو ايجابي وحالة من السيطرة والتوازن النفسي والاجتماعي للمعلمين/ات

• 2015/12/12 ورشة عمل لتعزيز قدرات الاطفال وتخفيف الضغوط في منتجع مراد السياحي لمجموعة من الاطفال من الضفة وغزة وتخلل الورشة العديد من الانشطة والفعاليات الهادفة لزيادة التكيف الاجتماعي والنفسي بإدارة المدرب/ة ناصر مطر ورزان ابو قطيش..

• 2015/12/12 نفس للتمكين تنفذ ورشة عمل حول الضغوط النفسية للمعلمين /ات من مدارس مختلفة في فلسطين، في منتجع مراد وتخلل الورشة العديد من الانشطة العملية والنظرية الهادفة لتخفيف الضغوط وزيادة الصلابة النفسية وكيفية الحد من مخاطرها على الصحة والسلوك اليومي ، والتعرف الى طرق وأليات الحد من أثارها وأدار الورشة المدربان ناصر مطر ورزان ابو قطيش من خلال استعمالهم لاساليب التربية النفسية، كالتعبير عن المشاعر، و الفن والرسم والالعاب الرياضية والتعاونية ذات الطاقة العالية لتزويد المتدربين بالمتعة والطاقة، وتقوية القدرة على التواصل بين الأعضاء وخلق بيئة من الثقة والتعاطف...

• 2015/12/14 نفس للتمكين/فلسطين تنفذ رحلة ترفيهية لحوالي (80) من الاطفال من قطاع غزة في محافظة رفح، بالتعاون مع جمعية الامل والسلام للاطفال وبمرافقة 20 من المنشطين والناشطين المتطوعين/ات من فرع الجمعية بغزة حيث تم زيارة معبر رفح، وشرح أهميته الانسانية للناس عامة و للاطفال خاصة ، و شاطئ البحر وملاهي البشير، وتمت ممارسة بعض النشاطات التي تساهم في تخفيف ضغوط الاطفال وتساعدهم في التكيف النفسي والاجتماعي ،وقاد النشاط كل من الاستاذ فايز يوسف وأنيس منصور.

12/24 جلسة فردية (أ.س)

• 2015/12/15 تنفيذ أنشطة تفريغ نفسي مفتوحة للاطفال في مدرسة رام الله الاساسية تساهم في تخفيف حدة الازمة والعنف لديهم وتعزز التواصل بين الطلبة والمعلمين بمشاركة مجموعة من الاخصائين



- 2015/12/16 تنفيذ أنشطة تفرغ نفسي مفتوحة للأطفال في بنات رام الله الاساسية تساهم في تخفيف حدة الازمة والعنف لديهم وتعزز التواصل بين الطلبة والمعلمين بمشاركة مجموعة من الاخصائين النفسيين المميزين لديهم مهارات التوازن والتكيف النفسي لدى الاطفال

- 12/26 نفس للتمكين تنفذ ورشة عمل حول التواصل والعمل كفريق ل25طالب/ة من منتدى نبض الشبابي برام ال، وتخلل الورشة التطوعية التي ادارها المدرب ناصر مطر العديد من الانشطة العملية والنظرية حول التواصل والاصغاء الناشط ، ومساهمته في تطوير وتعزيز قدرات الطلبة ورفع مستواهم الاكاديمي وزيادة رصيدهم الاخلاقي والاجتماعي ،وكيفية بناء فريق العمل وسمات الفريق الناجح وتطوير وتعزيز روح الانتماء والعمل الطوعي والفريقي وأهمية الدور التعليمي للشباب في المساهمة في بناء الذات و المجتمع....

- 2015/12/30 ارشاد فردي مشكلات سلوكية (ع م +م غ)

تم بحمد الله

المدير التنفيذي

أ.ناصر مطر

رئيس مجلس الادارة

د ابراهيم موسى

أمانة السر

د جولتان ابو حميد

Tel.fax: +972-2421196

Mobile: +970-599371350

E-mail: info@nafs.ps,

nafsempowerment@gmail.com

http://www.nafs.ps