

ملحق هـ

نشرات تدريبية توزع على المشاركين

تتضمن الصفحات التالية نشرات لكل استراتيجية من استراتيجيات "الإدارة المطورة للمشكلات":

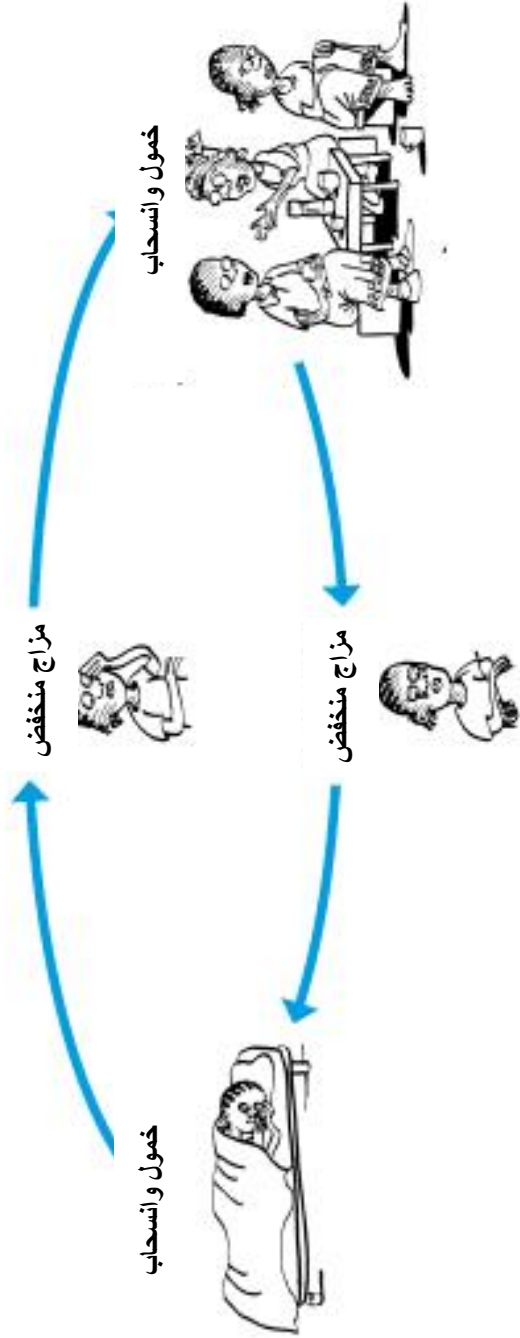
- إدارة الضغط النفسي
- إدارة المشكلات
- الإنطلاق والاستمرار
- تعزيز الدعم الاجتماعي
- الرزنامة الأسبوعية

يجب عليك استخدامها أثناء تعليم استراتيجية جديدة للمشارك (مثال: عندما تعلمه إدارة المشكلات، اعرض عليه النشرة المطابقة). يمكن أن تُستخدم الرزنامة لتسجيل متى يُنهي المشاركون الأنشطة المتنوعة (مثال: ممارسة إدارة الضغط النفسي، الأنشطة من خطط عمل إدارة المشكلات، الإنطلاق والاستمرار، وتعزيز الدعم الاجتماعي). احرص على منح المشاركين كل النشرات ذات الصلة في نهاية كل جلسة بحيث يمكن استخدامها كوسائل للتذكير بالاستراتيجيات بين الجلسات وبعد أن تكون "الإدارة المطورة للمشكلات" قد انتهت.



	دَوْن المشكلات
	اختر مشكلة
	حدد المشكلة
	فكر بأفكار
	اختر أفكار
	خطة العمل
	مراجعة







الإنتلاق والاستمرار: حلقة الخمول





البرنامج الأسبوعي

البرنامج الأسبوعي

الوقت	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	الأحد
 الصباح الباكر 7-10 صباحاً							
 منتصف الصباح 10-12							
 الظهر - وقت الغداء 12-2 ظهراً							
 بعد الظهر 2-5 بعد الظهر							
 المساء 5-8 مساءً							
 الليل 8-11 مساءً							