

البرنامج التدريبي: دورة أساسيات إدارة المخاطر
الخطة الزمنية التفصيلية للبرنامج التدريبي
آلية التدريب: متزامن

الموضوعات: المحور الأول مفهوم المخاطر في حياتنا اليومية		الزمن بالدقائق	التغذية الراجعة
الهدف	اليوم الأول	٥ ساعات	
أن يعرف المتدرب مفهوم الخطر بكلماته الخاصة ويربطه بمواقف من حياته اليومية	ما معنى الخطر بكلمات بسيطة وأمثلة من الحياة اليومية	٦٠	
أن يدرك المتدرب أهمية التفكير الوقائي والاستعداد المسبق للمخاطر المحتملة	لماذا نحتاج إلى التفكير في المخاطر قبل وقوعها	٦٠	
أن يميز المتدرب بين أنواع المخاطر في البيت والعمل والمجتمع	أنواع المخاطر التي نواجهها في البيت والعمل والمجتمع	٦٠	
نشاط تدريبي		١٠	التمرين رقم (١)
استراحة		١٥	
أن يفرق المتدرب بين الخطر والمشكلة والأزمة ويستخدم كل مصطلح في موضعه	الفرق بين الخطر والمشكلة والأزمة بأسلوب مبسط	٦٠	
أن يستلهم المتدرب من القصص الواقعية الدروس الوقائية لتجنب الأخطاء	قصص واقعية لمواقف كان يمكن تجنبها بالتفكير المسبق	٣٥	
الموضوعات: المحور الثاني كيف أكتشف المخاطر وأقدر حجمها		الزمن بالدقائق	التغذية الراجعة
الهدف	اليوم الثاني	٥ ساعات	
أن يكتسب المتدرب مهارة الملاحظة الواعية للمخاطر في البيئة المحيطة به	كيف ألاحظ المخاطر من حولي في البيت والعمل	٦٠	
أن يطرح المتدرب الأسئلة المناسبة لاستكشاف المخاطر قبل وقوعها	الأسئلة الذكية التي تكشف المخاطر قبل وقوعها	٦٠	
أن يقدر المتدرب احتمال وقوع الخطر ويميز بين النادر والمتكرر	كيف أقدر احتمال وقوع الخطر هل هو نادر أم متكرر	٦٠	

نشاط تدريبي		١٠	التمرين رقم (٢)
استراحة		١٥	
أن يقدر المتدرب حجم الضرر الناتج عن الخطر ويفرق بين البسيط والكبير	كيف أقدر حجم الضرر هل هو بسيط أم كبير	٦٠	
أن يرتب المتدرب أولويات التعامل مع المخاطر من الأهم إلى الأقل أهمية	ترتيب المخاطر من الأهم إلى الأقل أهمية	٣٥	
الموضوعات: المحور الثالث كيف أتصرف مع المخاطر وأحمي نفسي		الزمن بالدقائق	التغذية الراجعة
الهدف	اليوم الثالث	٥ ساعات	
أن يعرف المتدرب الاستراتيجيات الأربع للتعامل مع المخاطر ويختار الأنسب لكل حالة	طرق التعامل الأربع مع الخطر التجنب والتقليل والنقل والقبول	٦٠	
أن يبني المتدرب خطة وقاية مبسطة قابلة للتطبيق في حياته اليومية	كيف أبني خطة وقاية بسيطة للمخاطر المتوقعة	٦٠	
أن يكتسب المتدرب مهارة التصرف السريع عند وقوع الخطر فعلياً	ماذا أفعل إذا وقع الخطر فعلاً خطوات التصرف السريع	٦٠	
نشاط تدريبي		١٠	التمرين رقم (٣)
استراحة		١٥	
أن يستفيد المتدرب من تجاربه السابقة ويحول الأخطاء إلى دروس مستفادة	أهمية التعلم من الأخطاء السابقة لتفادي تكرارها	٦٠	
أن يصبح المتدرب سفيراً للوعي بالمخاطر في أسرته ومجتمعه المهني	كيف أنشر ثقافة الوعي بالمخاطر في أسرتي وزملائي	٣٥	