سِعَة
Siaah
للتدريب

الحقيبة التدريبية

أساسيات إدارة المخاطر

3 أيام تدريبية | 15 ساعة

مركز سعة الأمل للتدريب

سعة
Siaah
للتدريب

مرحباً بكم

اتفاقنا خلال أيام البرنامج

الالتزام بالوقت

نبدأ وننتهي في الموعد

المشاركة الفاعلة

كل رأي يثري الحوار

الجوال صامت

لنركز معاً

احترام الخصوصية

ما يقال هنا يبقى هنا

الهدف العام للبرنامج



أن يكتسب المتدرب الوعي بالمخاطر في حياته اليومية والمهنية ويتمكن من اكتشافها وتقدير حجمها والتصرف معها بأسلوب منهجي يحمي به نفسه وأسرته وبيئة عمله

بنهاية البرنامج ستكون قادراً على أن

1. يعرّف المتدرب الخطر بأسلوب مبسط ويحدد عناصره الثلاثة في مواقف من الحياة اليومية
2. يصنف المتدرب المخاطر التي يواجهها في البيت والعمل والمجتمع ويميز بين الخطر والمشكلة والأزمة
3. يكتشف المتدرب المخاطر من حوله باستخدام الملاحظة الواعية والأسئلة الذكية
4. يقدّر المتدرب احتمال وقوع الخطر وحجم ضرره ويرتب المخاطر حسب أولويتها باستخدام مصفوفة المخاطر
5. يختار المتدرب الطريقة المناسبة للتعامل مع الخطر من بين التجنب والتقليل والنقل والقبول
6. يعد المتدرب خطة وقاية بسيطة ويطبق خطوات التصرف السريع عند وقوع الخطر
7. يستخلص المتدرب الدروس من الأخطاء السابقة ويسهم في نشر ثقافة الوعي بالمخاطر في محيطه

سعة
Siaah
للتدريب

رحلتنا في ثلاثة أيام



اليوم الأول

مفهوم المخاطر في حياتنا اليومية

5 موضوعات | 5 ساعات



اليوم الثاني

كيف أكتشف المخاطر وأقدّر حجمها

5 موضوعات | 5 ساعات



اليوم الثالث

كيف أتصرف مع المخاطر وأحمي نفسي

5 موضوعات | 5 ساعات

وقت التطبيق

التعارف وتهيئة المتدربين للموضوع



نشاط 1

كسر الجليد والتعارف

20 دقيقة
فردي

1 يعرّف كل متدرب بنفسه في دقيقة واحدة

2 يذكر موقفاً فيه خطر نجا منه أو كاد يقع فيه وما الذي أنقذه

ورقة العمل في ملحق دليل المتدرب

سِعَة
Siaah
للتدريب

المحور الأول | اليوم الأول

مفهوم المخاطر في حياتنا اليومية

- ما معنى الخطر بكلمات بسيطة وأمثلة من الحياة اليومية
- لماذا نحتاج إلى التفكير في المخاطر قبل وقوعها
- أنواع المخاطر التي نواجهها في البيت والعمل والمجتمع
- الفرق بين الخطر والمشكلة والأزمة بأسلوب مبسط
- قصص واقعية لمواقف كان يمكن تجنبها بالتفكير المسبق

ما الخطر؟

الخطر هو احتمال وقوع أمر غير مرغوب يسبب ضرراً لنا أو لغيرنا

الخطر لم يقع بعد ولذلك نستطيع منعه أو تقليله إذا انتبهنا له مبكراً

ما أول موقف فيه خطر واجهته اليوم منذ خروجك من البيت؟

العناصر الثلاثة لأي خطر

مثال ترك الفرن مشتعلاً دون متابعة

١ المصدر

من أين يأتي الخطر
الفرن المشتعل

الاحتمال

هل يقع كثيراً أم نادراً
يزداد مع الانشغال

الأثر

ما الضرر المترتب
حريق وخسائر

المخاطر من حولنا في كل مكان

في البيت

ترك أدوية الكبار في متناول الأطفال

في العمل

عدم حفظ الملفات بشكل دوري

في الطريق

استخدام الجوال أثناء القيادة

في العالم الرقمي

كلمة مرور واحدة لكل الحسابات

وقت التطبيق

تحديد مصدر الخطر واحتماله وأثره



نشاط 3

العناصر الثلاثة للخطر

15 دقيقة
فردي

1 اقرأ المواقف الأربعة

2 حدد لكل موقف مصدر الخطر واحتمال وقوعه والأثر المتوقع

ورقة العمل في ملحق دليل المتدرب

لماذا نفكر في المخاطر قبل وقوعها؟

- حفظ النفس والأسرة
- حفظ المال
- حفظ السمعة
- الالتزام بالأنظمة
- الاطمئنان النفسي
- توفير الوقت والجهد

الواعي بالمخاطر وغير الواعي

الشخص الواعي	الشخص غير الواعي
يسأل قبل أن يتصرف	يتصرف ثم يسأل
يتحقق من المصدر	يصدق كل ما يصله
يستعد مسبقاً	يرتجل عند وقوع المشكلة
يتعلم من أخطائه	يكرر الخطأ نفسه

أنواع المخاطر الستة

شخصية وصحية

إهمال الفحص الدوري وقلة الحركة

أسرية واجتماعية

ضعف الحوار ونشر الخصوصيات

مالية

الاحتيال والاقتراض غير المحسوب

مهنية ووظيفية

إفشاء المعلومات وتجاهل اللوائح

رقمية

الروابط المجهولة وكلمات المرور الضعيفة

مرورية وبيئية

السرعة وإهمال أجهزة السلامة

وقت التطبيق

تصنيف المخاطر إلى أنواعها



نشاط 4

خريطة أنواع المخاطر

25 دقيقة
جماعي

1 صنف كل موقف تحت نوع الخطر المناسب

2 أضف موقفين من واقعك لكل نوع

ورقة العمل في ملحق دليل المتدرب

خطر أم مشكلة أم أزمة؟

مثال واحد يتطور تسرب ماء في المطبخ

الخطر	المشكلة	الأزمة
احتمال لم يقع بعد وصلة ماء قديمة **نتعامل معه بالوقاية**	**وقع ويُحل بالإمكانات المعتادة** تسرب بسيط تحت المغسلة **نتعامل معها بالحل**	**حدث كبير مفاجئ يحتاج تدخلاً عاجلاً** انفجار الأنبوب وغرق المطبخ **نتعامل معها بالتصرف السريع**

إهمال الخطر يحوله إلى مشكلة وإهمال المشكلة قد يحولها إلى أزمة

وقت التطبيق

التمييز بين الخطر والمشكلة والأزمة



نشاط 5

خطر أم مشكلة أم أزمة

15 دقيقة
ثنائي

1 اقرأ كل موقف مع زميلك

2 ضع علامة في العمود المناسب واكتب السبب

ورقة العمل في ملحق دليل المتدرب

قصص كان يمكن تجنبها

التقرير الذي لم يحفظ

ساعات عمل ضاعت بسبب عدم الحفظ الدوري

المكالمة التي كلفت الكثير

معلومات أعطيت لمتصل منتحل صفة

المنشور الذي غيّر المسار

تعليق متسرع أضر بالسمعة المهنية

معظم الأضرار الكبيرة سبقتها إشارات صغيرة تم تجاهلها

وقت التطبيق

تحليل مواقف واقعية واستخلاص الدروس



نشاط 6

تحليل قصة

30 دقيقة
جماعي

1 اقرأ القصة المخصصة لمجموعتك من المحور الأول

2 أجب عن أسئلة نموذج التحليل

3 ما الخطر ما الإشارة المهملة أين لحظة التجنب ما الدرس

ورقة العمل في ملحق دليل المتدرب

سِعَة
Siaah
للتدريب

المحور الثاني | اليوم الثاني

كيف أكتشف المخاطر وأقدّر حجمها

- كيف ألاحظ المخاطر من حولي في البيت والعمل
- الأسئلة الذكية التي تكشف المخاطر قبل وقوعها
- كيف أقدّر احتمال وقوع الخطر هل هو نادر أم متكرر
- كيف أقدّر حجم الضرر هل هو بسيط أم كبير
- ترتيب المخاطر من الأهم إلى الأقل أهمية

كيف ألاحظ المخاطر من حولي؟

الاعتياد يعمي العين عن المخاطر المألوفة

انظر بعين الزائر

كأنك ترى المكان لأول مرة

تفقد الأماكن الخفية

خلف الأجهزة وتحت المكاتب وفي المخازن

استخدم قائمة تحقق

الملاحظة المنظمة لا تعتمد على الذاكرة

وقت التطبيق

اكتشاف المخاطر في المحيط بالملاحظة الواعية



نشاط 7

جولة الملاحظة

20 دقيقة
جماعي

1 تجول مع مجموعتك في القاعة والممرات لمدة 15 دقيقة

2 سجل ما تلاحظه في قائمة التحقق

ورقة العمل في ملحق دليل المتدرب

الأسئلة الذكية الستة

- ماذا قد يحدث لو فعلت هذا؟
- ما أسوأ احتمال ممكن؟
- هل معلوماتي كاملة؟
- من سيتأثر إن وقع الضرر؟
- هل هناك بديل أقل خطورة؟
- هل أنصح به قريباً عزيزاً؟

وقت التطبيق

تطبيق الأسئلة الذكية على موقف شراء



نشاط 8

الأسئلة الذكية

15 دقيقة
ثنائي

1 الموقف وجدت إعلاناً لمتجر إلكتروني جديد يبيع جهازاً بنصف سعره

2 اكتب إجابتك عن كل سؤال

ورقة العمل في ملحق دليل المتدرب

كم احتمال وقوع الخطر؟

نقدر الاحتمال بالحقائق والتكرار لا بالمشاعر

1

نادر

لم يحدث تقريباً وفرص التعرض قليلة

2

ممكن

حدث أحياناً وقد يتكرر

3

متكرر

يحدث كثيراً والتعرض يومي

كم حجم الضرر؟

الضرر الكبير ما يصعب إصلاحه أو يمس النفس والصحة

1

بسيط

إزعاج مؤقت يسهل إصلاحه

2

متوسط

خسارة في المال أو الوقت تحتاج جهداً

3

كبير

ضرر على النفس أو الصحة أو خسارة يصعب تعويضها

سعة Siaah للتدريب

مصفوفة المخاطر

درجة الخطر = الاحتمال × الأثر

الاحتمال	بسيط 1	متوسط 2	كبير 3
متكرر 3	3	6	9
ممكن 2	2	4	6
نادر 1	1	2	3

الأثر

يعالج فوراً
من 6 إلى 9

يخطط له
من 3 إلى 4

يراقب
من 1 إلى 2

وقت التطبيق

ترتيب المخاطر حسب أولويتها



نشاط 9

مصفوفة المخاطر الخاصة بي

40 دقيقة
جماعي

1 اكتب خمسة مخاطر من حياتك أو عملك

2 قدّر احتمال كل خطر من 1 إلى 3 وأثره من 1 إلى 3

3 احسب الدرجة بضرب الاحتمال في الأثر ثم حدد اللون والترتيب

ورقة العمل في ملحق دليل المتدرب

سِعَة
Siaah
للتدريب

المحور الثالث | اليوم الثالث

كيف أتصرف مع المخاطر وأحمي نفسي

- طرق التعامل الأربع مع الخطر التجنب والتقليل والنقل والقبول
- كيف أبني خطة وقاية بسيطة للمخاطر المتوقعة
- ماذا أفعل إذا وقع الخطر فعلاً خطوات التصرف السريع
- أهمية التعلم من الأخطاء السابقة لتفادي تكرارها
- كيف أنشر ثقافة الوعي بالمخاطر في أسرتي وزملائي

طرق التعامل الأربع مع الخطر

التجنب

لا أقوم بالنشاط الخطر
رفض توقيع خارج الصلاحية

التقليل

أخفض الاحتمال أو الأثر
النسخ الاحتياطي

النقل

أحول الأثر لجهة أخرى
التأمين على السيارة

القبول

أتقبل البسيط وأستعد له
تأخر طلب غير مهم

وقت التطبيق

اختيار طريقة التعامل المناسبة مع الخطر



نشاط 10

اختر الطريقة المناسبة

15 دقيقة
فردي

1 اقرأ كل موقف

2 اختر الطريقة الأنسب التجنب أو التقليل أو النقل أو القبول

ورقة العمل في ملحق دليل المتدرب

عناصر خطة الوقاية البسيطة

لكل إجراء مسؤول وموعد وإلا بقي أمنية



مثال خطر الاحتيال الإلكتروني ← تفعيل التحقق الثنائي وعدم مشاركة الرمز ← أنا ← هذا الأسبوع ← مراجعة الكشف البنكي شهرياً

وقت التطبيق

إعداد خطة وقاية بسيطة



نشاط 11

خطة الوقاية الشخصية

30 دقيقة
فردي

1 اختر ثلاثة مخاطر من مصفوفتك

2 املأ عناصر الخطة لكل خطر

ورقة العمل في ملحق دليل المتدرب

سعَة
Siaah
للتدريب

إذا وقع الخطر خطوات التصرف السريع

1	2	3	4	5
توقف واهدأ	أمّن نفسك والآخرين	قيّم الموقف بسرعة	أبلغ الجهة المختصة	وثّق وراجع

احفظ أرقام الطوارئ المعتمدة واستخدم القنوات الرسمية للإبلاغ

وقت التطبيق

تطبيق خطوات التصرف السريع



نشاط 12

سيناريو طارئ

20 دقيقة
جماعي

1 رتب الخطوات الخمس لكل سيناريو

2 حدد ما ستقوله عند الإبلاغ

ورقة العمل في ملحق دليل المتدرب

نتعلم من أخطائنا

نراجع الموقف لا لنلوم أنفسنا بل لنمنع تكراره

ماذا حدث؟

لماذا حدث؟

ماذا تعلمت؟

ماذا سأفعل مستقبلاً؟

أكمل بطاقة التعلم من الخطأ نشاط 13

ننشر ثقافة الوعي بالمخاطر

المبادرة الصغيرة المستمرة تصنع ثقافة

القدوة

أطبق قبل أن أنصح

الحوار

أتحدث عن المخاطر
بهدوء وبلا تخويف

التذكير

لوحات ورسائل
وتنبيهات بسيطة

المشاركة

أشارك القصص
والدروس المستفادة

وقت التطبيق

عرض خطة الوقاية والالتزام بتطبيقها



نشاط 14

التطبيق الختامي

30 دقيقة
فردي

1 يعرض كل متدرب خطته في دقيقتين

2 يذكر خطراً واحداً سيبدأ بمعالجته هذا الأسبوع

ورقة العمل في ملحق دليل المتدرب

سِعَة
Siaah
للتدريب

شكراً لكم

الوقاية تبدأ بسؤال ماذا لو؟

مركز سعة الأمل للتدريب