



جمعية إشراف
لتعزيز الصحة النفسية

التقرير السنوي

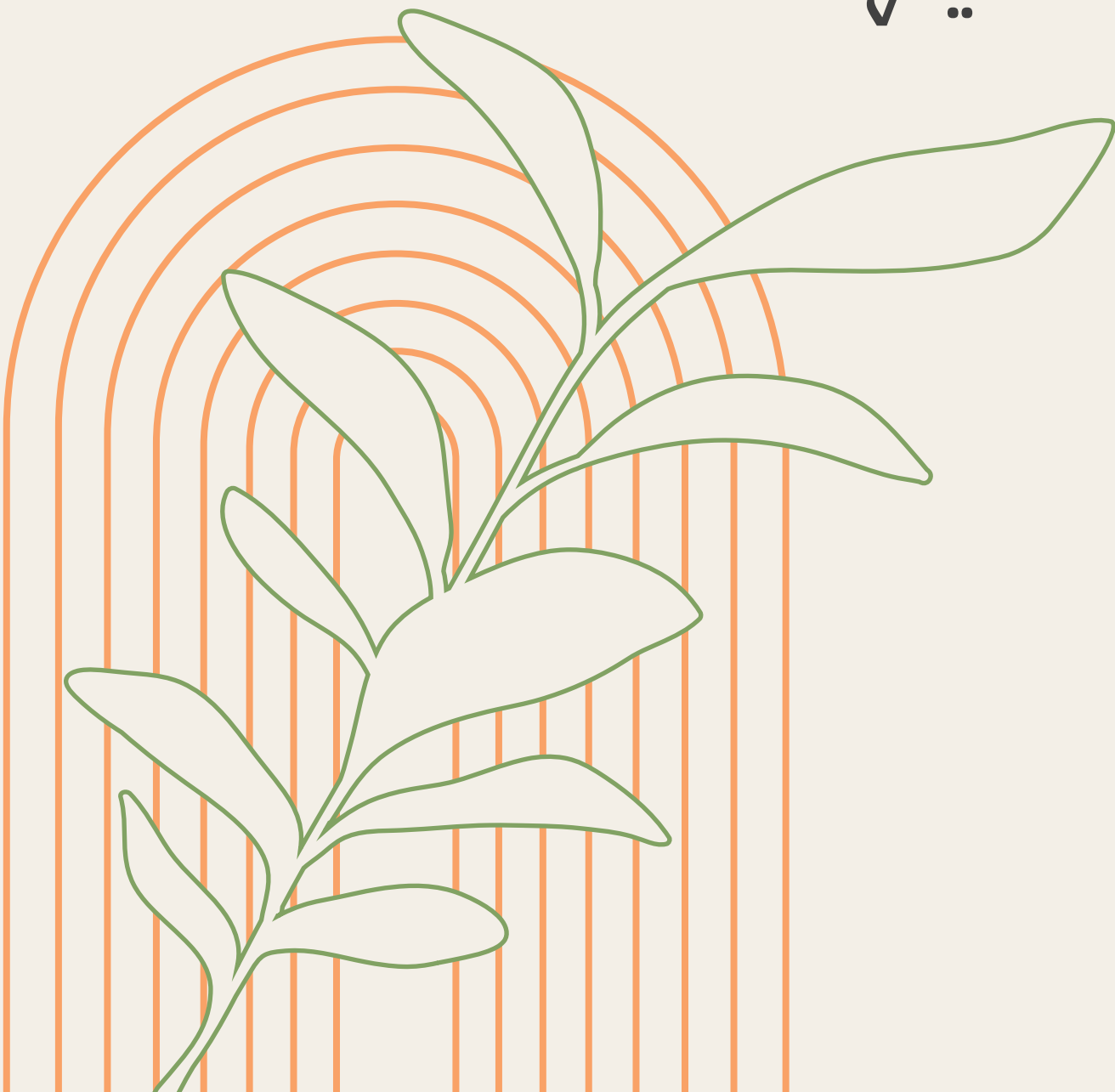
لجمعية إشراف لتعزيز الصحة النفسية

١٤٤٥هـ - ٢٠٢٤

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

✦ من نحن؟

جمعية أهليّة مسجلة في المركز الوطني للقطاع غير الربحي في محافظة
جدة برقم (1000561300) بتاريخ 15\06\1445هـ، تُعنى بتعزيز
الصحة النفسية، ورفع الوعي بأصول الصحة النفسية و سبل تحصيلها
للوصول للاستقرار النفسي.



الرؤية ✨

أن تكون جمعية إشرافة المرجع الراءء فف ءعزفز الصءة النفسفة بمنهء علمف مكامل؁ مسءمء من ءقافءنا الإسلامفة الأصفلة.

الرسالة ✨

نءو ءوعفة و وقافة الشءاب نفسفا؁ بمنهء علمف مسءمء من ءقافءنا الإسلامية.

القفم ✨

المصءاقفة 3

المسؤولفة 2

الإءسان 1

الإءقان 5

الءعاون 4

الأهداف ✨

تعزيز الوعي النفسي

تقديم الدعم النفسي

اكتساب المعرفة
وتطوير المهارات

تقديم خدمات متخصصة

تكوين شركاء

المجتمع والتوعية
العامة



أهداف الخطة الاستراتيجية

توعية ووقاية الشباب بعدد أكبر
وبطريقة شمولية.

تصبح الجمعية مرجع ذا مصداقية
للصحة النفسية بمنهج علمي
مستمد من ثقافتنا الإسلامية.

تنفيذ برامج توعوية ووقائية تحقق
أوسع انتشار، وأفضل تأثير،
وأطول استدامة.

تحقيق الاستدامة
المالية للجمعية.

إنشاء شراكات مع الجهات
الحكومية و الخاصة و القطاع
الثالث التي لها صلة بالشباب لرفع
مستوى الوعي وتقديم الوقاية
للصحة النفسية.



الأعضاء المؤسسين ✨

شذى
وليد
شمسان

لينـة
عبد الخالق
الزهراني

نـورة
محيسن
الحمدان

مريم
محمد
خوجة

سجى
سمير
حلواني

أريج
محمود
قاروت

صيتة
يسلم
محفوظ

نسرين
عبد الباقي
شهرخان

سمى
سمير
حلواني

منال
عمر
باعطا



أعضاء مجلس الإدارة ✨

شذى
وليد
شمسان

عضو
مجلس الإدارة

ليندة
عبدالخالق
الزهراني

عضو
مجلس الإدارة

نورة
محيسن
الحمدان

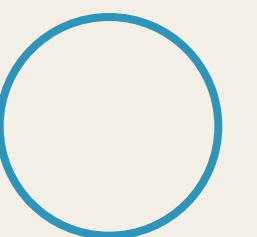
عضو
مجلس الإدارة

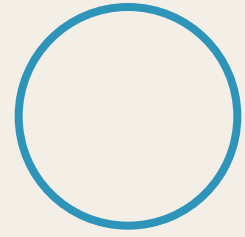
مريم
محمد
خوجة

نائب رئيس
مجلس الإدارة

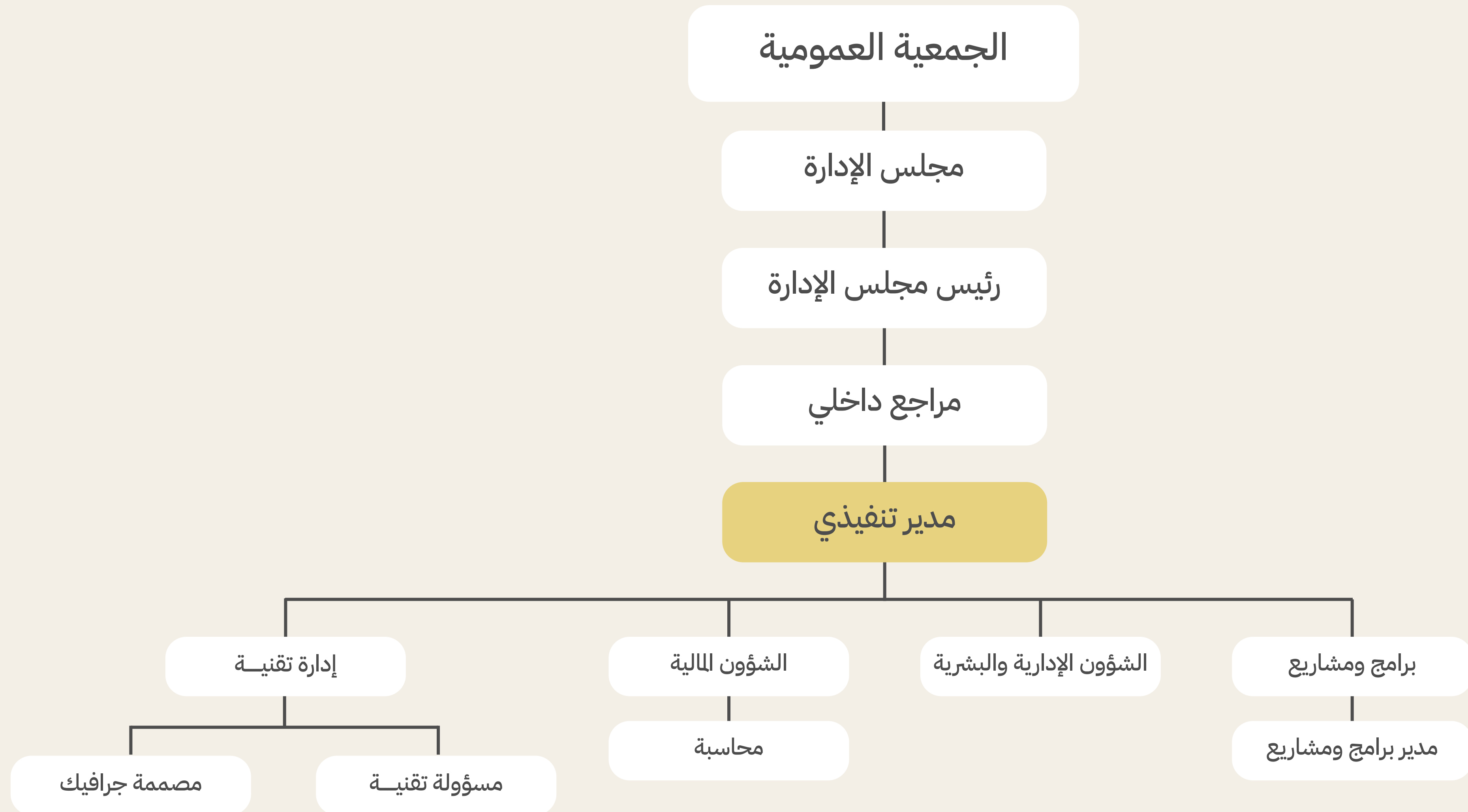
سجى
سمير
حلواني

رئيس
مجلس الإدارة





الهيكل التنظيمي للجمعية ✨



أبرز الإنجازات ✨

تأمين مقر للجمعية وتأثيثه

فتح الحساب البنكي

توقيع الميثاق الأخلاقي

عقد شراكات مع عدة جمعيات

استخراج تصاريح لعدة برامج

تعيين المدير التنفيذي

بناء الهوية البصرية

وضع الخطة التشغيلية
للسنة الأولى

تحديد اللوائح والسياسات

شراء برنامج محاسبي

استخراج ختم للجمعية
ووضع لوحة على المبنى

إنشاء الموقع الإلكتروني

كتابة الموازنة المالية للسنة الأولى

توظيف عاملات في الجمعية
(مديرة مشاريع ومساعد إداري
مسؤولة تقنية - مصممة - تنمية الموارد)

حضور المدير التنفيذي وبعض الموظفين
بعض الدورات لتطوير قدراتهم

استخراج العنوان الوطني الموحد
والرقم الوطني الموحد (٧٠٠)

إنشاء حساب
للتواصل الاجتماعي

التسجيل في منصة التطوع
وتكوين فريق تطوعي

التقديم على كثير من المنح

الاشتراك في مكتب الكتروني

البرامج ✨



برنامج سكون

- ملتقى الصحة النفسية
- سِلم (ظاهرة التنمر)
- سِلم (إدارة القلق)

إجمالي المستفيدين: ٨٢٧



برنامج إضاءات

- ساهمي بإمكاناتك
- الرضا الوظيفي

إجمالي المستفيدين: ٤٥



برنامج أسرار

- رحلة العودة
- عهد جديد
- سعادة نفس
- اعرفي نفسك
- خماسيات نفسية

إجمالي المستفيدين: ٣٢٠

أولاً: ✨

برامج أسرار

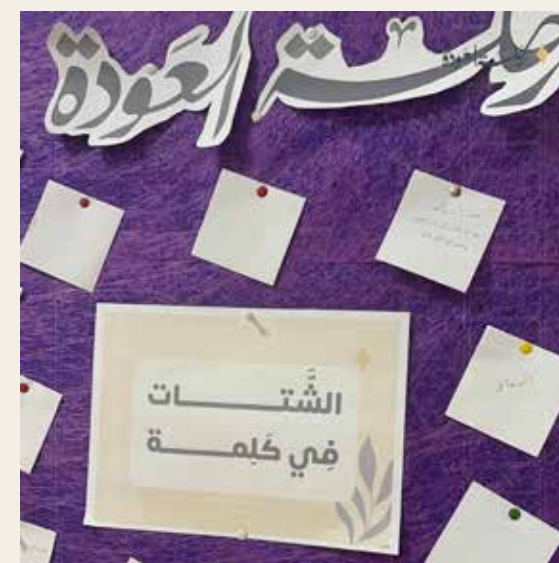


نسعى في برامج أسرار إلى تعزيز الوعي النفسي وتوفير الدعم للفتيات، وذلك بتقديم أنشطة جماعية وفردية وجلسات حوارية وفعاليات متنوعة،

تساعد على تخطي الصعوبات والتعامل مع التحديات النفسية بإيجابية، ومن ثم المساهمة في المجتمع بفعالية.

البرامج

رحلة العودة من الشتات إلى الذات		
مكان التنفيذ	الفئة المستهدفة	وصف البرنامج
جمعية إشراف	الفتيات ١٨ - ٣٠	برنامج سعيينا من خلاله إلى تعزيز الوعي النفسي والفهم السليم لأسباب الشتات النفسي وحلوله لدى الفتيات من خلال التعرف على مفاهيم مرتبطة به؛ كالمثالية والإنجاز الحقيقي ووهم الإنجاز، حيث تم توضيحها في ورش عمل وأنشطة جماعية، وهذا يساعدهن على التعامل مع التحديات النفسية بإيجابية.



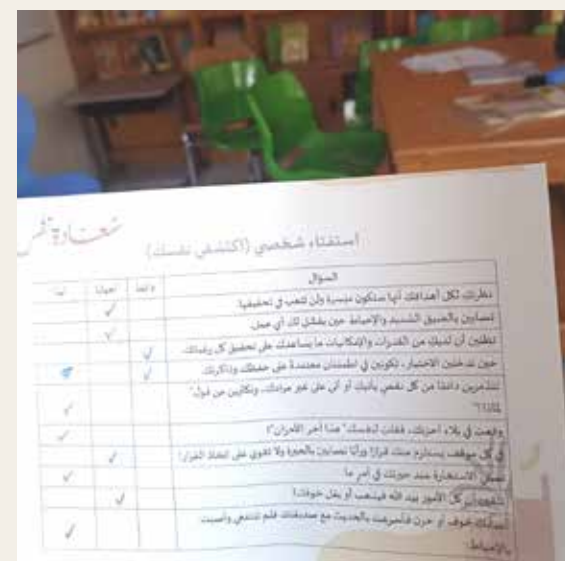
البرامج ✨

عهد جديد		
وصف البرنامج	الفئة المستهدفة	مكان التنفيذ
برنامج كان الهدف منه تهيئة ودعم الطالبات نفسياً لاستقبال العام الجديد، بتعريفهم على بعض المفاهيم التي تؤثر على الصحة النفسية كالإنجاز الحقيقي والفرق بينه وبين وهم الإنجاز، والأمور المؤثرة على الإنجاز في ورش عمل ثرية ومن خلال أنشطة متنوعة وجلسات توعوية؛ وهذا يعين على تحقيق النجاح في الحياة الشخصية، والمساهمة بإيجابية في المجتمع.	الفتيات ١٦ - ١٨	جمعية إشرافة



البرامج

سعادة نفس من بين جنباتنا سعادة تملأ حياتنا		
وصف البرنامج	الفئة المستهدفة	مكان التنفيذ
برنامج حرصنا من خلاله على أن تتعرف الفتيات على أهم علامات الصحة النفسية لدى الإنسان، وكيف تكون سبيلاً للوصول إلى السعادة، من خلال جلسات نقاش وورش عمل توعوية وتثقيفية.	الفتيات ١٨ - ٣٠	جمعية إشرافة



البرامج

اعرفي نفسك		
نحو رؤية واضحة لنفسك، تنفيذين بها إلى أعماق ذاتك، وتبصرين بها مكوناتك!		
وصف البرنامج	الفئة المستهدفة	مكان التنفيذ
برنامج تفاعلي كان الهدف منه فهم النفس بشكل أعمق عن طريق معرفة أهم للعالم التي تؤدي لذلك كالطباع والتصورات والمواقف؛ ليتمكن الإنسان من ضبط نفسه وإدارتها.	الفتيات ١٨ - ٣٠	جمعية إشرافة



خماسيات نفسية في فن التعامل مع الحياة		
وصف البرنامج	الفئة المستهدفة	مكان التنفيذ
برنامج (خماسيات نفسية) كان الهدف منه معرفة الفتيات لخمس قواعد في فن التعامل مع الحياة، عن طريق تقديم جلسات نقاش وأنشطة جماعية وفردية؛ للمساعدة على فهم معنى الحياة، ومن ثم تخطي الصعوبات والعقبات التي تواجههن، والوصول إلى حياة صحية نفسياً.	الفتيات ١٨ - ٣٠	جمعية إشراف

أشياء موجودة في حياتك تسعدك	أشياء موجودة في حياتك تحزنك
أشياء تمنيها وجودها في حياتك	أشياء تخافين من وقوعها في حياتك



ثانيًا: ✨

برامج إضاءات



نهتم في برامج إضاءات بتنفيذ برامج تدريبية وتطويرية ودورات للمريبات والقائمات على البرامج والدعم، مما يساعدن على أداء أدوارهن في المجالات المختلفة والتعامل مع الأزمات النفسية والاجتماعية بالطرق الصحيحة؛ لتحقيق الصحة النفسية ومن ثم زيادة الإنتاجية والإبداع.

البرامج

ساهمي بإمكاناتك الوطن بحاجة إلى سواعد متعاونة، تطوعي معنا		
وصف البرنامج	الفئة المستهدفة	مكان التنفيذ
كان الهدف من هذه المبادرة استقطاب متطوعات للمشاركة في خدمات الجمعية، حيث تم توضيح مفهوم العمل التطوعي لترسيخ معنى العطاء والبذل، من خلال تنفيذ أنشطة تدريبية وتطويرية؛ فالعمل التطوعي له أهمية في تقليل التوتر والقلق ومن ثم تحسين الصحة النفسية.	الراغبات في العمل التطوعي والقدرات عليه	جمعية إشراقة



دورة الرضا الوظيفي الوطن بحاجة إلى سواعد متعاونة، تطوعي معنا		
وصف البرنامج	الفئة المستهدفة	مكان التنفيذ
دورة حرصنا من خلالها إلى زيادة الوعي بأهمية الصحة النفسية في بيئة العمل للموظفات، عن طريق تقديم تدريبات وأنشطة تفاعلية وأوراق عمل؛ من أجل توفير بيئة عمل صحية ومحفزة لزيادة الإنتاجية والإبداع.	الموظفات	جمعية إشراف



ثالثًا: ✨

برامج سكون

سُكُون

نحرص في برامج سكون على توعية المجتمع عن طريق تقديم برامج تثقيفية ونوعية عن أهمية الصحة النفسية وأثرها في تحقيق التوازن النفسي، مما يساهم في تحقيق السعادة والسكون والاستقرار للفرد والمجتمع.

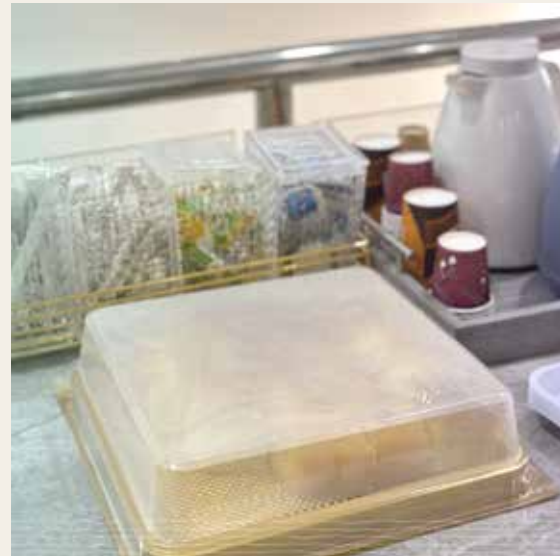
البرامج ✨

ملتقى الصحة النفسيّة سُكُون نفس		
وصف البرنامج	الفئة المستهدفة	مكان التنفيذ
ملتقى تربوي قيمى ترويجي سعينا من خلاله إلى نشر الوعي بين المستهدفات بأهمية السكون النفسي وطرق اكتسابه، فهو مطلب عزيز من مطالب الحياة؛ لما له من أثر في الاستقرار والتوازن النفسي، عن طريق تقديم العديد من الأنشطة والفعاليات المصاحبة من جلسات حوارية وورش عمل تدريبية وأركان ومسابقات وتحديات.	١٦ سنة فما فوق	مكتبة الملك فهد قاعة الرواد



البرامج ✨

سِلم (التنمر)		
حين تسلم النَّفس تطيبُ الحياة		
وصف البرنامج	الفئة المستهدفة	مكان التنفيذ
برنامج ناقشنا فيه (ظاهرة التنمر) من حيث معرفة الأسباب التي تجعلنا نتأثر بالتنمر، وتأثيره على الصحة النفسية للأفراد؛ لإيجاد حلول إيجابية للتغلب على مشاكله والحد منه، ومن ثم نكون في سلم مع أنفسنا والآخرين، من خلال تنفيذ أنشطة تفاعلية وجلسة حوارية هادئة مع مختصين.	١٦ سنة فما فوق	جمعية إشراف

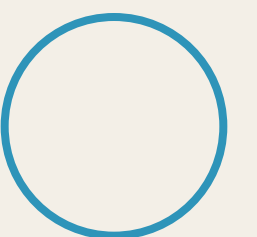
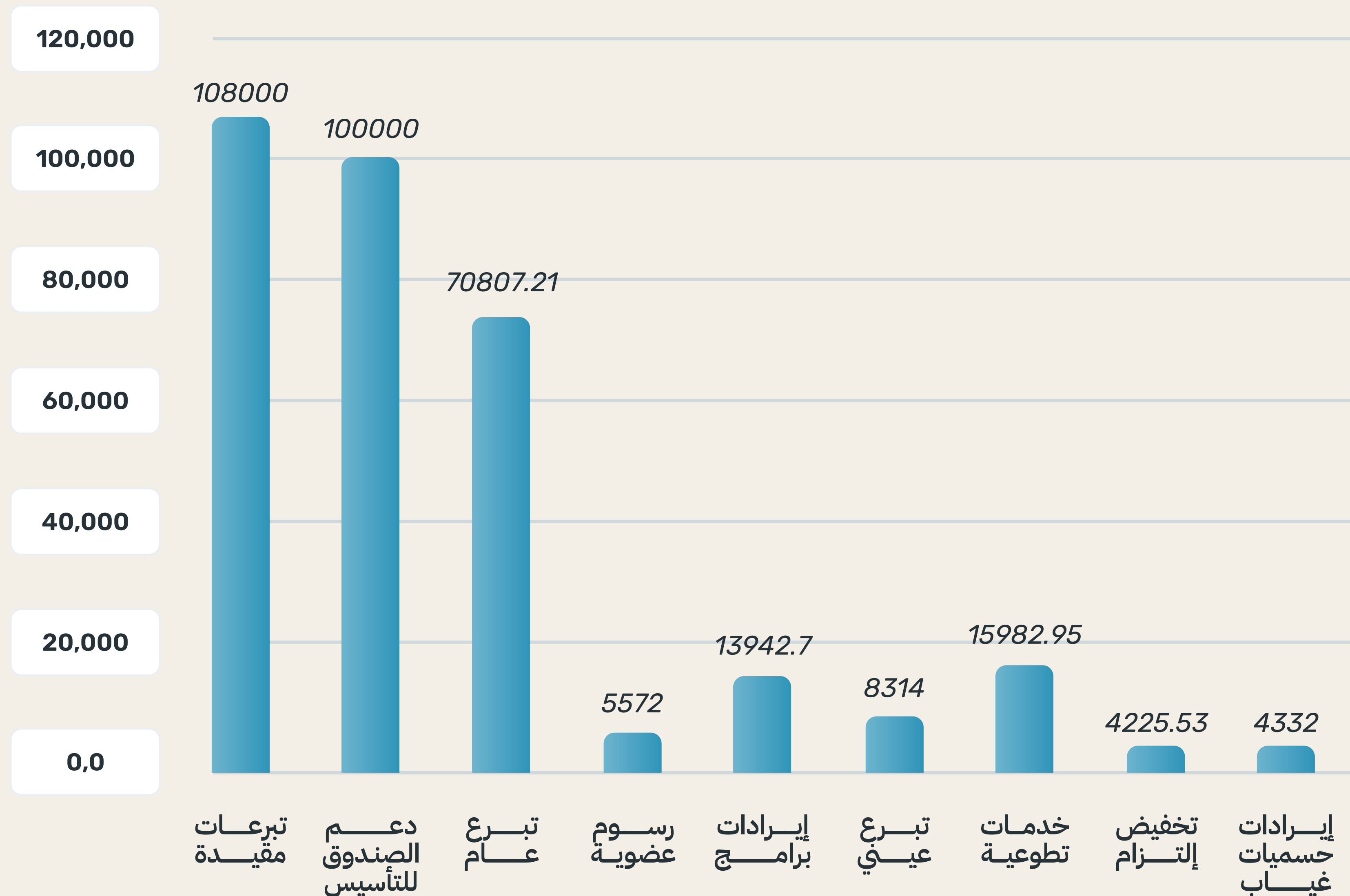


البرامج

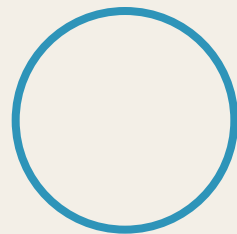
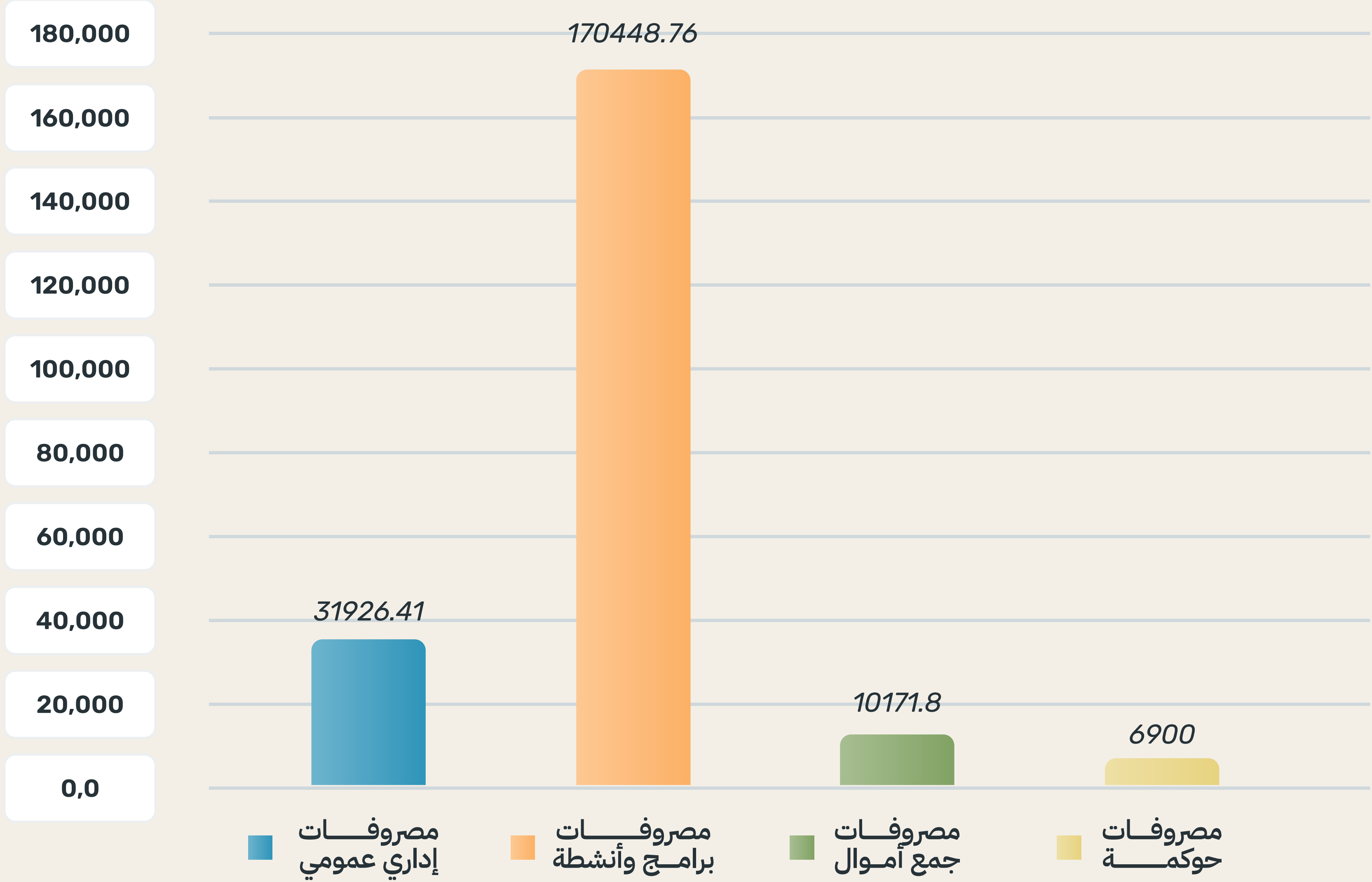
سِلم (إدارة القلق)		
حين تسلم النَّفس تطيبُ الحياة		
وصف البرنامج	الفئة المستهدفة	مكان التنفيذ
برنامج كان الهدف منه مساعدة الأفراد على فهم مشاعر القلق، والتعامل معها بطرق صحيّة وفَعّالة، من خلال العديد من الأنشطة وورش العمل؛ مما يمكنهم من العيش بحياة أكثر توازن وراحة نفسية.	٢٣ سنة فما فوق	جمعية إشرافة



تبرّعات وإيرادات ٢٠٢٤ ✨



مصرفات ٢٠٢٤ ✨





جمعية إشراقة
لتميز الصحة النفسية

تمر بحمد الله

للتواصل:

