

مبادرة نادي الصحة وجودة الحياة الجامعية

مبادرات وبرامج ورشة عمل زيادة الوعي برؤية المملكة 2030

المقدمة:

انطلاقاً من رؤية المملكة 2030 التي تركز على جودة الحياة كأحد محاورها الاستراتيجية، وحرصاً من الجامعة على توفير بيئة تعليمية وصحية متكاملة، جاءت فكرة إنشاء نادي الصحة وجودة الحياة الجامعية ليكون منصة تعزز أنماط الحياة الصحية، وترفع مستوى الوعي الجسدي والنفسي والاجتماعي لدى الطلبة وأعضاء هيئة التدريس والموظفين.

الرؤية:

جامعة رائدة في تعزيز الصحة وجودة الحياة لمجتمعها الأكاديمي.

الرسالة:

تعزيز السلوكيات الصحية والأنشطة التوعوية والرياضية والاجتماعية داخل الحرم الجامعي بما يساهم في تحسين جودة حياة منسوبي الجامعة ودعم تحصيلهم الأكاديمي وإنتاجيتهم.

الأهداف الاستراتيجية:

- ❖ نشر الوعي الصحي بين الطلبة ومنسوبي الجامعة.
- ❖ توفير برامج رياضية وثقافية تعزز الصحة الجسدية.
- ❖ دعم الصحة النفسية من خلال ورش وبرامج متخصصة.
- ❖ تحسين البيئة الجامعية بما يتوافق مع معايير جودة الحياة.
- ❖ تعزيز روح المشاركة والمسؤولية الاجتماعية.

محاور المبادرة:

الصحة الجسدية

- ❖ توفير برامج رياضية (المشي الجامعي، الجري، حصص اللياقة).
- ❖ فحوصات صحية دورية مجانية أو مخفضة.
- ❖ مبادرة الكافيتريا الصحية.

الصحة النفسية

- ❖ ورش عمل عن إدارة الضغوط الأكاديمية والمهنية.
- ❖ جلسات استرخاء (تاي تشي، تأمل، تنفس عميق).
- ❖ خط دعم طلابي بالتعاون مع وحدة الإرشاد النفسي.

جودة الحياة الجامعية

- ❖ أيام رياضية واجتماعية مفتوحة.
- ❖ مسابقات طلابية إبداعية مرتبطة بجودة الحياة.
- ❖ أنشطة تطوعية داخل وخارج الجامعة.

البيئة الصحية

- ❖ مبادرة جامعة خضراء (تشجير - تقليل النفايات).
- ❖ مناطق جلوس صحية وصديقة للبيئة.
- ❖ جامعة بلا تدخين.

الرقم :
التاريخ:
المرفقات:

آليات التنفيذ

- ❖ شراكات داخلية: عمادة شؤون الطلاب – كليات الطب/الصحّة – وحدة الأنشطة.
- ❖ شراكات خارجية: وزارة الصحّة – جمعيات توعوية – أندية رياضية.
- ❖ منصة رقمية: تطبيق أو بوابة إلكترونية لتتبع التحديات الصحية (خطوات – نوم – غذاء).
- ❖ فعاليات دورية: أسبوع الصحّة، يوم جودة الحياة، الماراثون الجامعي.

مؤشرات قياس النجاح

- ❖ عدد المشاركين في الأنشطة.
- ❖ نتائج الاستبيانات حول رضا منسوبي الجامعة.
- ❖ تحسن مؤشرات النشاط البدني والصحي.
- ❖ استمرارية وتوسع أنشطة النادي بشكل سنوي.

برنامج تنمية القدرات البشرية

الهدف العام

تعزيز مهارات وقدرات الموارد البشرية من الموظفين والشباب، بما يتماشى مع احتياجات سوق العمل ورؤية المملكة 2030، من خلال التدريب والتأهيل والإرشاد المهني.

الفئات المستهدفة

- ❖ الموظفون: لتطوير مهاراتهم القيادية والإدارية والتقنية.
- ❖ الشباب (طلبة وخريجون): لتمكينهم من اكتساب المهارات المطلوبة في سوق العمل.

محاور البرنامج

1. الموظفون (تطوير القدرات الوظيفية)

- ❖ دورات في القيادة والإدارة الحديثة.
- ❖ تدريب على المهارات الرقمية (التحول الرقمي - الذكاء الاصطناعي - تحليل البيانات).
- ❖ مهارات الاتصال والتفاوض وإدارة الوقت.
- ❖ برامج تطوير الأداء الوظيفي ورفع الكفاءة.

2. الشباب (الجاهزية لسوق العمل)

- ❖ إعداد السيرة الذاتية واحتراف المقابلات الشخصية.
- ❖ دورات في ريادة الأعمال والابتكار.
- ❖ تدريب عملي على المهارات التقنية المطلوبة (برمجة، تصميم، تسويق رقمي).
- ❖ برامج التدريب التعاوني والزيارات الميدانية للشركات.

آليات التنفيذ

- ❖ شراكات استراتيجية: مع الجامعات، الغرف التجارية، صندوق تنمية الموارد البشرية (هدف)، منشآت، والقطاع الخاص.
- ❖ منصة إلكترونية: لتقديم دورات تدريبية (حضورية + عن بُعد).
- ❖ برامج إرشاد () : ربط الشباب برواد أعمال وقادة إداريين.
- ❖ معسكرات تدريبية (Bootcamps): تركز على مهارات عملية مكثفة.

مخرجات البرنامج

- ❖ رفع كفاءة الموظفين وتحسين إنتاجيتهم.
- ❖ تمكين الشباب من الاندماج في سوق العمل بمهارات تنافسية.
- ❖ بناء جيل قادر على مواكبة متطلبات التحول الوطني والاقتصادي.

مؤشرات قياس النجاح

- ❖ عدد الدورات التدريبية المنفذة.
- ❖ نسبة الموظفين الذين تحسّن أدائهم بعد التدريب.
- ❖ نسبة الشباب الذين حصلوا على وظائف بعد المشاركة.
- ❖ حجم الشراكات مع جهات خارجية.