



## إعلان

تحت رعاية معالي عميد كلية التمريض الأستاذ الدكتور / هويدا صادق عبد الحميد بمشيئة الله  
تعالى تقيم وحدة الإرشاد والعلاج النفسى بالتعاون مع مسئولى معيار الجهاز الإدارى تحت  
رعاية قطاعى شئون الطلاب والتعليم وخدمة المجتمع وتنمية البيئة ورشة عمل بعنوان

### " كيفية التخلص من الضغوط النفسية "

( الفئة المستهدفة : الجهاز الإدارى )

وسوف يتم عقد الورشة يوم الاربعاء الموافق ١٠ / ٢٠١٨ من الساعة

السادة المحاضرين كلا من  
د/ فاتن محمد أحمد  
د/ فتحية سعيد سيد

عميد الكلية  
أ.د/ هويدا صادق

وكيل الكلية  
لشئون خدمة  
البيئة والمجتمع  
أ.د/ محمد عبد السلام

وكيل الكليه  
لشئون الطلاب  
والتعليم

منسق معيار  
الجهاز الادراى  
فهميم

مدير وحدة الارشاد  
النفسى  
د. حاتم محمد

## الأختبار القبلي

ورشة عن كيفية التخلص من الضغوط النفسية

١- ما تعرف عن الضغط النفسي؟

.....  
.....  
.....  
.....

٢- ما هي أسباب الضغط النفسي؟

.....  
.....  
.....  
.....

٣- ماذا تعرف عن أعراض الضغط النفسي؟

.....  
.....  
.....  
.....

٤- كيفية التخلص من الضغط النفسي؟

.....  
.....  
.....  
.....

## الأختبار البعدى

ورشة عن كيفية التعامل مع الضغوط النفسية

١- ما تعرف عن الضغط النفسى؟

.....  
.....  
.....  
.....

٢- ما هى أسباب الضغط النفسى؟

.....  
.....  
.....  
.....

٣- ماذا تعرف عن أعراض الضغط النفسى؟

.....  
.....  
.....  
.....

٤ - كيفية التخلص من الضغط النفسى؟

.....  
.....  
.....  
.....