



پروگرامی راهینانی خزمه‌تگوزاری پالپشتی دهرونی و کۆمه‌لایه‌تی

له‌لایهن سه‌نتهری دهروندروستی و خزمه‌تگوزاری پالپشتی دهرونی-کۆمه‌لایه‌تی

له زانکۆی کۆیه

ههریمی کوردستان، عێراق

پروگرامی راهینانی پالپشتی دهرونی و کۆمه‌لایه‌تی بریتیه له پروگرامیکی به‌هیزی راهینان و سه‌رپهرشتیکردن بۆ بنیادنانی به‌هره‌کانی ئه‌و که‌سانه‌ی له بواری خزمه‌تگوزاری دروستی دهرونی و پالپشتی دهرونی و کۆمه‌لایه‌تی کارده‌که‌ن له ههریمی کوردستان بۆ وه‌لامدانه‌وه‌ی قه‌یرانه‌کانی ئه‌م‌پروۆ پێویستییه‌کانی دهروندروستی سه‌به‌ی.

داواکردن نیستا وهرده‌گیریت بۆ ئه‌م خولانه:

۲۲ تشرینی یه‌که‌م، ۲۰۱۷-۲۸ ئازار، ۲۰۱۸

زمانی عه‌ره‌بی/ کوردی بادینی

۵ تشرینی دووهم، ۲۰۱۷-۱۸ نیسان، ۲۰۱۸

زمانی کوردیسۆرانی



باسیکی گشتی پروگرامی راهینانیخز مهتگوزاری پالپشتی دهرونی و کۆمه لایهتی

نامانجهکانی پروگرامهکه

بۆ بهرزکردنهوهی ناستی بههرهکانی ئهوکهسانههی که خزمهتگوزاری دهروندروستی و پالپشتی دهرونی و کۆمه لایهتی پیشکەش به یارمهتیخوازهکان دهکهن لهم قهیرانهی ئیستادا که بریتین له؛ ئاوارهکان و راگوێزراوه ناوخۆییهکان و کۆمه لگاکه و رزگار بووانی توندوتیژی سیکسی و رهگهزی و جوهرهکانی تری ترۆما، لهڕیگههی زیادکردنی زانیاری و بنیاتنانی بههرهی پراکتیکی (جێبهجێکردن) له گهیااندنی خزمهتگوزاری دهروندروستی و پالپشتی دهرونی و کۆمه لایهتی، وه دابینکردنی سههرپهرشتیکردنی بهردهوامهوه.

روونکردنهوهی پروگرامهکه

راهینانهکه ٤ ههفته لهفێرکردنی ناو پۆل له خۆدهگریت که پیشکەش دهکرنیت لهماوهی ٦ مانگ، بهشێوهیهک که یهک ههفته فێرکردن بهداویدا ٤-٦ ههفته گهیرانهوه بۆسههر شوینی کاری بهشدار بووهکه دیت بۆئوهی ئهوه بههره نوێیانهی فێری بووه بیانخاته کار له بوارهکهدا. لهماوهی کاتی گهیرانهویان له شوینی کارهکانیان، بهشدار بووان سهردانی سههرپهرشتیاریان دهییت له پروگرامی راهینانی پالپشتی دهرونی و کۆمه لایهتیوه بهشێوهی سهردانیکردنی شوینهکه، سههرپهرشتیاری بهگروپ، و سههرپهرشتیاری تاکی لهدوورهوه.

شوینی راهینان

راهینانهکه له سهنتهری دهروندروستی و پالپشتی دهرونی و کۆمه لایهتی له زانکۆی کۆیه دهکرنیت؛ شوینی مانهوه دابین دهکرنیت له ئوتیلی کۆسار له کۆیه.

بهروارهکانی راهینانهکه

خولی سێیهم: ٢٢ تشرینی یهکهم ٢٠١٧ - ٢٨ ئازار ٢٠١٨

خولی چوارهم: ٥ تشرینی دووهم ٢٠١٧ - ١٨ نیسان ٢٠١٨

به‌شدار بووانی شیاو:

هانی پیشه‌مرانی یاریده‌دهر ددهین که له بواری خزمه‌تگوزاری دروستی دهر وونی و پالپشتی دهر وونی و کۆمه‌لایه‌تی کار ده‌کهن، له‌وانه‌ش (کارمه‌ندانی کۆمه‌لایه‌تی، دهر وونناسان، به‌ر یوه‌به‌رانی که‌یس، کارمه‌ندانی پالپشتی دهر وونی، راویژ‌گه‌رانی دهر وونی و پیشه‌موره په‌یوه‌ندیار مکانی تر که له ریک‌خراوه حکومی و ناحکومیه‌کاندا کار ده‌کهن) داواکاری پیشک‌ش بکهن. خویندندی په‌یوه‌ندیار و ئەزموونی پیشه‌یی داواکار و نیه، به‌لام ئەوله‌ویه‌ت دهریت به‌و به‌شدار بووانه‌ی که له نیستادا له‌گه‌ل قوربانانی جهنگ و دهر باز بووانی توندوتیژی جینده‌ری و جنسی و شیواز مکانی تری زه‌بری دهر وونی (ترۆما) دا کار ده‌کهن.

پروسه‌ی داواکردن:

وهرگرتنی داواکار په‌کان به‌رده‌وام ده‌بیت تاکو کهسانی شیاو هه‌له‌به‌ژێردرین، ئەمه‌ش له ریی پرکردنه‌وه‌ی فۆرمی داواکاره‌وه که له سه‌نته‌ری خزمه‌تگوزاری دروستی دهر وونی و پالپشتی به‌رنامه‌ی راهینانی خزمه‌تگوزاری پالپشتی دهر وونی ده‌سته‌به‌رکراوه. بۆ ئەو داواکارانه‌ی که له نیستادا کاریان هه‌یه، قبول‌کردنیان پشت ده‌به‌ستیت به‌ وهرگرتنی ره‌زامه‌ندی له به‌ر یوه‌به‌ر هکانیانه‌وه که دووپاتی بکاته‌وه به‌شدار بوو ریی پێ دهریت کاتی پێویست وهر بگرتیت بۆ ئەوه‌ی به‌ ته‌واوی له خولی راهینانه‌که‌دا به‌شدار بکات. هه‌له‌ژێراوانی راهینانی خزمه‌تگوزاری پالپشتی دهر وونی به‌ گوێره‌ی کاتی ئاماده‌بوون و زمان و شوینی نیشه‌جیبوونیان پۆلین ده‌کرن.

زمانی به‌کارهاتوو له خوله‌که‌دا:

کۆرسه‌که به‌ چه‌ند زمانیکی جیا‌جیا ده‌ورتر یته‌وه له‌وانه‌ش کوردی (سۆرانی و بادینانی) و عه‌ره‌بی و ئینگلیزی.

تیچوو هکانی به‌رنامه‌که:

تیچوو‌ی داواکار و بۆ هه‌ر به‌شدار بوویه‌ک بریتیه‌له: ۴۰۰ دۆلار
کۆی تیچوو‌ی به‌رنامه‌که (۱۵۰۰ دۆلار) ه بۆ هه‌ر به‌شدار بوویه‌ک. به‌لام یه‌که‌م ۱۰۰ قوتابی دوو خولی یه‌که‌م زه‌ماله‌یه‌کی جوزئیان پێ دهریت به‌ بری (۱۱۰۰ دۆلار).

تیچوو هکانی به‌رنامه‌که ئەمانه‌ی خواره‌وه ده‌گرتیه‌وه:

- مانه‌وه و ژمه‌کانی خواردن
- گواستنه‌وه (له‌نیوان شوینی راهینانه‌که و شوینی مانه‌وه له کۆیه) بۆ ماوه‌ی چوار هه‌فته‌ی وانه ووتنه‌وه له سه‌نته‌ری خزمه‌تگوزاری دروستی دهر وونی و پالپشتی دهر وونی له کۆیه.
- بابته‌کان و ووتنه‌وه‌ی کۆرس.
- سه‌ر په‌رشتیار یکردن له لایه‌ن پیشه‌مهریکی به‌ ئەزموونه‌وه

- بدهسته‌پنانی پروانامه‌ی خزمه‌تگوزاری پالپشتی دهر وونی له لایهن زانکوی کۆیه‌وه بۆ نهوانه‌ی که مهرجه‌کانی ته‌واوکردنی کورسه‌که بده‌ی ده‌هینن.

گواستنه وه له شونینی کار یان مآلی قوتابیه‌کانه‌وه بۆ زانکوی کۆیه دابین ناکریت

پروانامه

ئهو خویندکارانه‌ی مهرجه‌کانی ته‌واوکردن پرده‌که‌نه‌وه وه‌ک ئاماده‌بون له ته‌واوی ٤ ههفته‌ی خویندن، به‌شداربوون له دانیشتنه‌کانی سه‌رپهرشتیکردن و بدهسته‌پنانی ئه‌نجامیکی باش له هه‌سه‌نگاندن، پروانامه‌یه‌ک وه‌رده‌گرن له‌لایهن سه‌نته‌ری دهر و ندروستی و خزمه‌تگوزاری پالپشتی دهر وونی و کۆمه‌لایه‌تی له زانکوی کۆیه، زانکۆیه‌کی حکومی پرواپیکراوه له‌لایهن وه‌زاره‌تی خویندنی بالاو تووژینه‌وه‌ی زانستی حکومه‌تی هه‌ریمی کوردستانه‌وه.

زانباری په‌یوه‌ندی‌کردن

بۆ زانباری زیاتر تکایه ئیمه‌یلمان بۆ بنیره بۆ MHPSSCenter@gmail.com یان په‌یوه‌ندی بکه به په‌رژین جه‌بار، به‌رپه‌به‌ری پرۆژه، سه‌نته‌ری دهر و ندروستی و خزمه‌تگوزاری پالپشتی دهر وونی و کۆمه‌لایه‌تی له ٠٧٥١٧٤٠٢٨٨٧ یان سه‌ردانی ویب‌سایتی ئیمه بکه له Center for MHPSS

بۆ زانباری زیاتر دهر باره‌ی هاوبه‌شی ریک‌خراوی سید له‌گه‌ل زانکوی کۆیه له به‌هیزکردنی پرۆژه‌ی به‌هیزکردنی توانای دهر و ندروستی و پالپشتی دهر وونی و کۆمه‌لایه‌تی، سه‌ردانی ویب‌سایته‌که‌مان بکه.

خشتهی بهرنامهی راهینانی خزمهتگوزاری پآپشتی دهروونی و کۆمه‌لایهتی

وانه‌ی ههفته‌ی ۱: بنهماکان					
پنج شهممه	چوار شهممه	سه شهممه	دو شهممه	یهک شهممه	
ریگری کردن له خۆ کوشتن، هه‌لسه‌نگاندن، قهیرانی دهروونی	به‌ریو بردنی فشار، له‌ش ساغی، سه‌ر په‌ر شتیاریکردنی زه‌بری دهروونی (ترۆما)	توخمه فیکریه (پارادایمه) بنه‌ره‌تیهاکان	به‌هاکان و ناکاره‌کان	پیشه‌کیه‌ک سه‌بارت به بهرنامه‌ی راهینانی خزمهتگوزاری پآپشتی دهروونی	09:30 AM
					10:00 AM
					10:30 AM
					11:00 AM
					11:30 AM
					12:00 PM
نانی نیوه‌رۆ	نانی نیوه‌رۆ	نانی نیوه‌رۆ	نانی نیوه‌رۆ	نانی نیوه‌رۆ	12:30 PM
					01:00 PM
فریاکه‌وتن له کاتی قهیرانی دهروونی	به‌ریو بردنی فشار، له‌ش ساغی، سه‌ر په‌ر شتیاریکردنی زه‌بری دهروونی (ترۆما) (به‌رده‌وامه)	توخمه فیکریه (پارادایمه) بنه‌ره‌تیهاکان (به‌رده‌وامه)	به‌هاکان و ناکاره‌کان (به‌رده‌وامه)	کورتیه‌ک سه‌بارت به خزمهتگوزاری دروستی دهروونی و پآپشتی دهروونی	01:30 PM
					02:00 PM
					02:30 PM
					03:00 PM
					03:30 PM
					04:00 PM
چالاکی ناگا له‌خۆبوون	چالاکی ناگا له‌خۆبوون	چالاکی ناگا له‌خۆبوون	چالاکی ناگا له‌خۆبوون	چالاکی ناگا له‌خۆبوون	04:30 PM

ههفته‌ی ۲-۶: جێبه‌جێکردن

دوای ههفته‌ی یه‌که‌می خۆیندن، به‌شداربووان ده‌گه‌رینه‌وه بۆ شوینی کارمکانیان بۆ ۴-۶ ههفته. له‌م ماوه‌یه‌دا، به‌شداربووان دوو دانیشتنی سه‌ر په‌ر شتیاریان ده‌بیت له‌گه‌ل سه‌ر په‌ر شتیاره دیاریکراوه‌که‌یان دا.

وانه‌ی ههفته‌ی ۷: پیناساندنی ترۆماو چار سه‌رییه بنه‌ر هتیه‌کان					
پینج شه‌مه	چار شه‌مه	سه‌ شه‌مه	دوو شه‌مه	یه‌ک شه‌مه	
گفتوگۆ و به‌ره بنه‌ر هتیه‌کان بۆ یار مه‌تیدانی پیشه‌وهران (به‌رده‌وامه)	گفتوگۆ و به‌ره بنه‌ر هتیه‌کان بۆ یار مه‌تیدانی پیشه‌وهران (به‌رده‌وامه)	کار یگه‌رییه ده‌رونی وکۆمه‌لایه‌تیه‌کان ململانی و توندوتیژی	سه‌ر هتیه‌ک بۆ زه‌بری ده‌رونی (ترۆما) (به‌رده‌وامه)	هزری جیبه‌جیکردن	09:30 AM
					10:00 AM
					10:30 AM
					11:00 AM
					11:30 AM
					12:00 PM
نانی نیوهرۆ	نانی نیوهرۆ	نانی نیوهرۆ	نانی نیوهرۆ	نانی نیوهرۆ	12:30 PM
					01:00 PM
گفتوگۆ و به‌ره بنه‌ر هتیه‌کان بۆ یار مه‌تیدانی پیشه‌وهران (به‌رده‌وامه)	گفتوگۆ و به‌ره بنه‌ر هتیه‌کان بۆ یار مه‌تیدانی پیشه‌وهران (به‌رده‌وامه)	په‌زاره، له‌ده‌ستدان و پرسه (به‌رده‌وامه)	سه‌ر هتیه‌ک بۆ زه‌بری ده‌رونی (ترۆما) (به‌رده‌وامه)	سه‌ر هتیه‌ک بۆ زه‌بری ده‌رونی (ترۆما)	01:30 PM
					02:00 PM
					02:30 PM
					03:00 PM
					03:30 PM
					04:00 PM
چالاک‌ی ناگا له‌خۆبوون	چالاک‌ی ناگا له‌خۆبوون	چالاک‌ی ناگا له‌خۆبوون	چالاک‌ی ناگا له‌خۆبوون	چالاک‌ی ناگا له‌خۆبوون	04:30 PM

ههفته‌ی ۸-۱۲: جیبه‌جیکردن
دوای ههفته‌ی دووهمی خویندن، به‌شداربووان ده‌گه‌رینه‌وه بۆ شوینی کاره‌کانیان بۆ ۴-۶ ههفته‌ی تر. له‌م ماوه‌یه‌دا، به‌شداربووان دوو دانیشتنی سه‌ر په‌رشتیاریان ده‌بیت له‌گه‌ڵ سه‌ر په‌رشتیاره دیاریکراوه‌که‌یان دا.

وانه‌ی ههفته‌ی ١٣: به‌ر ئیو به‌ردنی که‌یس و پاراستن					
پنج شهممه	چوار شهممه	سێ شهممه	دووشهممه	یه‌ک شهممه	
توندوتیژی سیکسی و له‌سه‌ر بنه‌مای ر‌ه‌گه‌ز	به‌ر ئیو به‌ردنی که‌یس (به‌رده‌وامه‌)	به‌ر ئیو به‌ردنی که‌یس (به‌رده‌وامه‌)	به‌ر ئیو به‌ردنی که‌یس (به‌رده‌وامه‌)	ه‌زری جیبه‌جێکردن	09:30 AM
					10:00 AM
					10:30 AM
					11:00 AM
					11:30 AM
					12:00 PM
نانی نیوهرۆ	نانی نیوهرۆ	نانی نیوهرۆ	نانی نیوهرۆ	نانی نیوهرۆ	12:30 PM
					01:00 PM
توندوتیژی سیکسی و له‌سه‌ر بنه‌مای جینده‌ری (به‌رده‌وامه‌)	پاراستنی منداڵ	به‌ر ئیو به‌ردنی که‌یس (به‌رده‌وامه‌)	به‌ر ئیو به‌ردنی که‌یس (به‌رده‌وامه‌)	به‌ر ئیو به‌ردنی که‌یس	01:30 PM
					02:00 PM
					02:30 PM
					03:00 PM
					03:30 PM
					04:00 PM
چالاکی ناگا له‌خۆبوون	چالاکی ناگا له‌خۆبوون	چالاکی ناگا له‌خۆبوون	چالاکی ناگا له‌خۆبوون	چالاکی ناگا له‌خۆبوون	04:30 PM

ههفته‌ی ١٤-١٨: جیبه‌جێکردن	
دوای ههفته‌ی سێ یه‌می خویندن، به‌شداربووان ده‌گه‌رینه‌وه‌ بۆ شوینی کاره‌کانیان بۆ ٤-٦ ههفته‌ی تر. له‌م ماوه‌یه‌دا، به‌شداربووان دوو دانیشتنی سه‌ر په‌رشتیاران ده‌بێت له‌گه‌ڵ سه‌ر په‌رشتیاره‌ دیاریکراوه‌که‌یان دا.	

وانه‌ی ههفته‌ی ١٩: چاره‌سه‌ری زیاتر					
پنج شهممه	چار شهممه	سێ شهممه	دووشهممه	یه‌ک شهممه	
پلاندانان بۆ جێبه‌جێکردن	به‌شداربونی کۆمه‌لگا و داکوکی	به‌شداربونی خێزان و کاری به‌گروپ (به‌رده‌وامه)	فریاگوزاری سه‌ره‌تایی ده‌رونی (به‌رده‌وامه)	هزری جێبه‌جێکردن	09:30 AM
					10:00 AM
					10:30 AM
					11:00 AM
					11:30 AM
					12:00 PM
نانی نیوه‌ڕۆ	نانی نیوه‌ڕۆ	نانی نیوه‌ڕۆ	نانی نیوه‌ڕۆ	نانی نیوه‌ڕۆ	12:30 PM
					01:00 PM
کۆتایی خول	پیناساندنیک بۆ باشتترین جێبه‌جێکردنی چاره‌سه‌ر	به‌شداربونی خێزان و کاری به‌گروپ (به‌رده‌وامه)	فریاگوزاری سه‌ره‌تایی ده‌رونی (به‌رده‌وامه)	فریاگوزاری سه‌ره‌تایی ده‌رونی	01:30 PM
					02:00 PM
					02:30 PM
					03:00 PM
					03:30 PM
	چالاکی ناگا له‌خۆبوون	چالاکی ناگا له‌خۆبوون	چالاکی ناگا له‌خۆبوون	چالاکی ناگا له‌خۆبوون	چالاکی ناگا له‌خۆبوون
					04:30 PM

ههفته‌ی ٢٠-٢٤: جێبه‌جێکردن
<p>دوای ههفته‌ی چواره‌می خویندن، سه‌ره‌ش‌تیارمه‌که دانیشتنی کۆتایی ئه‌نجام ده‌دات له‌گه‌ڵ به‌شداربووه‌که بۆ گفتوگۆکردنی رێگای پلاندان بۆ جێبه‌جێکردن که ته‌واوکرا له ههفته‌ی ١٩ ی خویندن، وه بۆنه‌ی ده‌رچون ده‌کریت له سه‌نته‌ری ده‌روندروستی و پالپشتی ده‌رونی و کۆمه‌لایه‌تی.</p> <p>له‌دوای ته‌واوکردنیکه سه‌ره‌که‌وتوانه‌ی خویندن و جێبه‌جێکردن، به‌شداربووه سه‌ره‌که‌وتومه‌کان برونامه‌یه‌کیان پێده‌دریت له خزمه‌تگوزاری پالپشتی ده‌رونی و کۆمه‌لایه‌تی له‌لایه‌ن زانکۆی کۆیه‌وه وه هه‌لسه‌نگاندنی کۆتایی کۆده‌کریته‌وه.</p>

پروگرامی راهینانی پالپشتی دهرونی و کومه لایهتی

باسی بابهتەکان

ههفتهی ۱: بنهماکان	
باسکردن	بابهت
<ul style="list-style-type: none"> • خۆناساندنی بهشداربووان و راهینه مهکان • ئامانج و پێشبینی یهکانی بهشداربووان • راهینانی یهکترناسین و بنیاتناتی تیم • کورتهباسیکی ئامانجهکان و پێویستییهکانی پروگرامهکه • پێداچونهوهی خشته • پێداچونهوه به پێویستییهکانی سههرپهرشتیکردن • پێداچونهوه به پێشبینیهکان دا بۆ تهواو کردنی خولهکه 	<ul style="list-style-type: none"> • پێشهکیهک سهبارمهت به پروگرامی راهینانی پالپشتی دهرونی و کومه لایهتی
<ul style="list-style-type: none"> • پیناسهکردنی زاراو مهکان و رۆلهکان • رێبهری IASC • رێگا جیاوازهکانی گهیااندنی پالپشتی دهرونی و کومه لایهتی • چۆر مهکانی پێشکهشکارانی پالپشتی دهرونی و کومه لایهتی 	<ul style="list-style-type: none"> • کورتهباسیکی خزمهتگوزاری دهروندروستی و پالپشتی دهرونی و کومه لایهتی
<ul style="list-style-type: none"> • بههاکانی ئاکار، بنهماکان و ستانداردهکان که جێبهجێکردن ئاراسته دهکهن • پێداچونهوهی کۆدهکانی ئاکار مهکان (APA و NASW) • ئاکار مهکانی جێبهجێکردن (سیناریۆی کهیس) 	<ul style="list-style-type: none"> • بههاکان و نینیکهکان
<ul style="list-style-type: none"> • تیۆری سیستمهکانی ئیکۆلۆجی • رێبازی بایۆ-دهرۆن کومه لایهتی • کهم لهناو ژینگهدا • رێبازی لهسهه بنهماى بههیزبیهکان • تیۆری سیستمهکان • ههرهمی ماسلۆ • بنهماکانی ئاگاداربونی ترومای پیزانراو 	<ul style="list-style-type: none"> • پارادایمه بنههتیهکان
<ul style="list-style-type: none"> • کاریگهرییهکانی فشار: جهستهیی، ههستی (ههلهچونی)، مهعریفی، کومه لایهتی و رۆحی (مانای ژیان) • بهریوهبردنی فشار • بنیادنان و هاندانی خۆگونجاندن لای یارمهتیده مهکان و تاکهکان و خیزانهکان و کومه لگا • پیناسهکان و نیشانهکانی Compassion Fatigue, Vicarious Traumatization and Burnout • ناسینهوهی فشار له خودی خۆت و هاوکارهکانتاو داواکردنی یارمهتی • نارامبونهوه تهکنیکهکانی عهقل و جهسته، وه بهریوهبردنی دلهراوکی • گهشه پێدانی پلانی ئاگا لهخۆبوون 	<ul style="list-style-type: none"> • بهریوهبردنی فشار، لهش ساغی و سههرپهرشتیکردنی زهبری دهرونی
<ul style="list-style-type: none"> • پیناسهکردنی کیشهکه • ئاماژه ئاگادار که مه مهکان 	<ul style="list-style-type: none"> • بهرگریکردن له خۆ کوشتن، ههلهسهنگاندن، قهیرانی دهرۆنی

<ul style="list-style-type: none"> • بېرۆكە ھەلەكان دەر بارەى خۆكوشتن • فاكتەرە مەترسېدارەكان و فاكتەرە بەرگريكارەكان بۆ خۆكوشتن لای • گەرەو گەنج • چارەسەرەكان • پلاندانانى سەلامەتى • رېگای پراكتىكى 	
<ul style="list-style-type: none"> • ھەلسەنگاندنى خېرا • تەكنىكەكانى چارەسەرى ترومای پېزانراو • ھاوكارىکردن لەگەل ئەو لایەنەنى پىسپۆرى ھەمەجۆريان ھەمە • نىت وركى گفئوگۆ بۆ ھالەتە كئوپرەكان • رېگای پراكتىكى 	<p>چارەسەرى قەيران</p>

هەفتەى ۲: سەرەتايەك بۆ زەبرى دەرونى (ترۆما) و چارەسەرە بنەرەتايەكان	
بابەت	باسكردن
هزرى جىبەجىكردن	<ul style="list-style-type: none"> گفتوگۆكردن دەربارەى رىنگاكانى جىبەجىكردى و انەكانى هەفتەى ۱
سەرەتايەك بۆ ترۆما و ئاگاداربونى ترۆماى پىزانراو	<ul style="list-style-type: none"> پىناسەكان، تىۆرەكان، و جۆرەكانى ترۆما ترۆما و رووداوه فشاراوبىيەكانى ژيان ترۆما لاي گەمورە: نىسانەكان، كاردانەوكان لە ھەر تەمەنىكى گەشەكردن فاكتەرە مەترسیدارەكان و فاكتەرە بەرگرىكارەكان: تاك، خىزان، كۆمەلگا كارىگەرىيەكانى ترۆما: PTSD, PTS, and Acute Stress Reaction <ul style="list-style-type: none"> دەستنىسانكردن، نىشانەكان، دەرهاوېشتەكان كارىگەرىيەكان لەسەر پىكەتەكانى مېشك، گۆزەرەو دەمارىيەكان، گەشەكردن، ھتد. ھەلسەنگاندن و ھۆكارەكانى ھەلسەنگاندن (ھارفارد HTQ، چىك لىستى نىشانەكانى جۆنرەھۆپكىنز) ناسىنەوى پەرت بوون Dissociation ھاوكاتبوون <ul style="list-style-type: none"> خەمۆكى، دلەر او كى، پەشئوى پەرتبوون، ھتد. نىشانەكان دەستنىشانكردى جياكارىانە بنەماكانى ئاگاداربونى ترۆماى پىزانراو
كارىگەرىيە دەرونى و كۆمەلايەتايەكانى مەملانى و توندوتىزى	<ul style="list-style-type: none"> دەرئەنجامەكانى جەنگ، جىنۆساید، راگواستن، توندوتىزى سىكىسى و جىندەرى، ئازاردان و دەست بەسەركردى دانىشتوان و كۆمەلى لاواز كارىگەرىيەكانى جۆرە جياوازەكانى ترۆما كارەساتە سروسى و دەستكردەكان جەنگ و مەملانى چەوساندنەو جىنۆساید ئەزمونى راگواستن/دوبارە جىگىر بونەو ئازاردان و دەستبەسەركردن ژيانكردن لەگەل ديارنەمانى كەسى خۆشەويست رەمچاكردنە تايەتەكان بۆ قوناغەكانى گەشەكردن رەگەزو نەتەو جىندەر و توانا ئارەزوى سىكىسى تاكەكان
پەژارە، لەدەستدان، پرسە	<ul style="list-style-type: none"> جۆرەكانى لەدەستدان <ul style="list-style-type: none"> لەدەستدانى لەناكاو پەژارە و لەدەستدان لەكاتى مەملانى/توندوتىزى/بارودۆخە زەبراوبىيەكان لەدەستدانى ھەمەجۆر (لەدەستدانى: كەسە خۆشەويستەكان، سامان، ژيان، ناسايش، مەمانە، كۆنترۆل، كەرامەت، رۆل، پىكەتەى كۆمەلايەتى....)، برىنداربون و لەدەستدانى وەزىفەى

<p style="text-align: center;">جهسته</p> <ul style="list-style-type: none"> • پهژاره‌ی نالۆز، پرۆسه‌ی پهژاره‌بوون • پالپشتی‌کردنی ئهو تاکانه‌ی که کهسیکی خوشه‌ویستیان دیار نه‌ماوه • پرۆسه‌ی پرسه • کاریگه‌ریه‌کانی گه‌شه‌کردنی پرسه • میکانیزمه‌کانی هه‌ل‌کردن • شتیوازه‌ باوه‌کانی چاره‌سه‌رکردن 	
<ul style="list-style-type: none"> • تاییه‌تمه‌ندییه‌کانی لایهنه‌ چاره‌سه‌رییه‌ پیشه‌یه‌ یارمه‌تیده‌ره کاراکان: متمانه، هاسۆزی، ئاگالنبوون، گفتوگۆی حوکم‌نهدان • گفتوگۆی زاره‌کی و نازاره‌کی و ره‌فتاری ناماده‌بون • ریگاکانی چاره‌سه‌رکردن <ul style="list-style-type: none"> • جه‌خت‌کردنه‌ سه‌ر چاره‌سه‌ر • چاوپیکه‌وتنی پالنه‌رانه • به‌هره‌کانی چاوپیکه‌وتنه‌کردن: گوێکرنتی چالاک، پرسپاری کراوه، دووباره‌کردنه‌وه، روونکردنه‌وه، دارشتنه‌وه، له‌چوارچێوه‌داننه‌وه، کورته‌کردنه‌وه، جه‌خت‌کردنه‌وه، به‌هێزکردن، چاوپیکه‌وتنه‌کردن بۆ ئامانج و به‌هێزی • دروستکردنی بواریکی سه‌لامه‌ت • ته‌کنیکه‌کانی Grounding • گواستنه‌وه‌و گواستنه‌وه‌ی پێچه‌وانه • کارکه‌ن له‌گه‌ڵ ئهو یارمه‌تیخوازانه‌ی که جیاوازن له‌ من • ره‌مچاوه‌کردنه‌کان بۆ گوپه‌ په‌راویز خراوه‌کان • ره‌مچاوه‌کردنه‌کان بۆ کارکردن له‌گه‌ڵ ئهو تاکانه‌ی له‌ ته‌مه‌ن و ره‌گه‌زو ئاین و نه‌ته‌وه‌و ئاره‌زی سێکسی و ئاستی توانا...هتد. ی جیاوازن • راهێنانه‌کانی جێبه‌جێکردن 	<ul style="list-style-type: none"> • به‌هره‌کانی گفتوگۆکردن و بنه‌ره‌تییه‌کان بۆ پیشه‌وه‌ره‌ یارمه‌تیده‌ره‌کان

هفته‌ی ۳: به‌رئوهربردنی که‌یس و خو‌پاراستن	
بابه‌ت	باسکردن
هزری جئبه‌جئیکردن	<ul style="list-style-type: none"> گفتوگوکردن دهرباره‌ی رئیگاکانی جئبه‌جئیکردنی وانه‌کانی هه‌فته‌کانی پئیشوو
به‌رئوهربردنی که‌یس	<ul style="list-style-type: none"> پئویستئیه‌کان و هه‌لسه‌نگاندن پلاندانانی چار‌ه‌سهری چاودئیریکردن و هه‌لسه‌نگاندن به‌رئوهربردنی داتا: تو‌ماره‌کانی به‌رئوهربردنی که‌یس، فؤرمه‌کان و چئیک لیسته ستاندارده‌کان ئاشکرکردن بیان دؤزینه‌وه‌ی راسته‌وخؤو ناراسته‌وخؤو ناراسته‌کاره‌کانی ناردن (احاله)، پرؤسه‌کان، چئیک لیست وه‌ستاندنی خزمه‌تگوزاری Tailored service mapping
توندوتئیزی سئیکسی و بنه‌مای جئنده‌ری	<ul style="list-style-type: none"> پئیناسه‌کان: ئه‌تک کردن (ئه‌ککردنی خئیزانئیش)، ده‌ستدرئیزی سئیکسی، چه‌وساندنه‌وه‌ی سئیکسی، توندوتئیزی له‌سه‌ر بنه‌مای جئنده‌ری، توندوتئیزی سئیکسی و بنه‌مای جئنده‌ری، هتد. کاربگه‌ریبه‌جه‌سته‌یی، دهرونی، کؤمه‌لایه‌تی، کؤمه‌لگایی، رؤحیه‌کانی ده‌سه‌لات و کؤنترؤل، بازنه‌ی توندوتئیزی عاده‌ت و جئبه‌جئیکردنه جئنده‌ریبه‌کان که به‌رگریناکات له توندوتئیزی سئیکسی و بنه‌مای جئنده‌ری توندوتئیزی سئیکسی و بنه‌مای جئنده‌ری له ناو خئیزان و کؤمه‌لگا؛ کاربگه‌ری له‌سه‌ر منال و ئه‌وانی تر فاکته‌ره مه‌ترسیدارمه‌کان و فاکته‌ره‌کانی خو‌پاراستن هاوسه‌رگیری مندال؛ هاوسه‌رگیری به‌زؤر توندوتئیزی سئیکسی و بنه‌مای جئنده‌ری له ناوه‌نده‌کانی مملانی و راگواستن یارمه‌تیدان و پاراستنی رزگار‌بوانی توندوتئیزی سئیکسی و بنه‌مای جئنده‌ری روبه‌رووبونه‌وه‌ی عاده‌ته‌کانی کؤمه‌لگا و به‌هاکانی که رینگه به توندوتئیزی سئیکسی و بنه‌مای جئنده‌ری دده‌ن
پاراستنی منال	<ul style="list-style-type: none"> په‌یمان‌ه‌کان له‌سه‌ر مافه‌کانی منال پئیناسه‌کان: ده‌ستدرئیزی جه‌سته‌یی/هه‌لچونی (هه‌ستی)/سئیکسی و فه‌رامؤشکردن کارکردنی مندال و چه‌وساندنه‌وه ئامازهو نیشانه‌کانی ده‌ستدرئیزی – له دیاریکردن و نوسین و ناردن (احاله) و پالپشتیکردن و چار‌ه‌سهرکردندا به‌دوای چیدا بگه‌رئیی به‌رگریکردن له ده‌ستدئیزیکردنه سه‌ر مندال په‌روه‌ده‌کردنی دایکان و باوکان

- پاراستنی مندال له قهيرانهكان و حالتهكانى ئاوارهپي
- كردارمکان: تۆمارکردن و بهلگهدارکردنى مندال، هموو کرئیکارهکان ریکهپیداو بکه، ناگاداربه لا تیکهلیونی گهوره لهگهڵ مندال، هر نیگهرانییهک ریپورت بکه، جی مانهوه دابین بکه بو هر مندالتیک ه هاودهمی لهگهڵ نیهیهکگرتنهوهی خیزان لهپیشتر دابنی، بروا به منال بکه کاتیک ئهلی هست نهکن سهلامهت نین، پالپشتی ئه منالانه بکه که له پرسهدان
- کارکردن لهگهڵ ئه منالانهی خراب مامهلهیان لهگهڵ دهکریت و فهرامۆس دهکرین، بنیادنانی متمانه، پیدانی پالپشتی

ههفته ٤: چارهسەری زیاتر	
بابەت	باسکردن
هەزری جێبەجێکردن	<ul style="list-style-type: none"> گفتوگۆکردن دەربارەی رێگاکانی جێبەجێکردنی وانەکانی ههفته‌کانی پێشوو
فریاگوزاری سەرەتایی دەرونی	<ul style="list-style-type: none"> پێناسەکردنی فریاگوزاری سەرەتایی دەرونی ڕۆلی فریاگوزاری سەرەتایی دەرونی لە وەلامدانەوهی قەیرانەکان و کتوپرێبەکان هەنگاوەکانی فریاگوزاری سەرەتایی دەرونی فریاگوزاری سەرەتایی دەرونی لەگەڵ مندالی زۆر بچوک (هاودەمی کراو و بی هاودەم)، مندالی تەمەنی قوتابخانە، هەرزەکار، گەورە، بەتەمەن، خەڵکانی خاوەن پێداویستی تاییبەت ئەو خەڵکانەکانی که لەوانە پێویستیان بە ناگاداری تاییبەت بێت گونجاندنی فریاگوزاری سەرەتایی دەرونی لەگەڵ ناوەرۆکی نیوخۆبیدا ناگابوون لە خودی خۆت و ئەندامانی تیمەکەت لە کتوپرێبەکاندا رێگای جێبەجێکردن
بەشداریکردنی خیزان و کاری بە گروپ	<ul style="list-style-type: none"> کارکردن لەگەڵ خیزان رەچاوکردنەکانی گەشەکردن لە چارهسەریدا قوناغەکانی پرۆسەیی گروپ بنیادنانی پێکەوهبونی گروپ
بەشداریکردنی کۆمەڵگای لایەنگیری	<ul style="list-style-type: none"> توندوتیژی چۆن کار دەکاتە سەر کۆمەڵگا پرۆسەیی بەشداریکردنی کۆمەڵگا بنەماکانی لایەنگیری
سەرەتاییەک بۆ باشترین چارهسەرکردنی پراکتیکی	<ul style="list-style-type: none"> ستراتیجیە بنەرەتییەکانی بەرپۆهبردنی تورەیی، رێکخستنهوهی سۆزەکان، کۆنترۆڵکردنی فلاشباک و رێگاکانی عەقڵ-جەستە باسیکی کورتی باشترین رێگاکانی جێبەجێکردن، که ئەمانەن: <ul style="list-style-type: none"> رێگاکانی رەفتاری- مەعریفی و پێکەینانەوهی مەعریفی رێگای چارهسەری بەشە باوەکان (CETA) چارهسەری پروبەر و وکردهوهی (NET) پروگرامی ترۆمای ناواری هار قارد چارهسەری رەفتاری مەعریفی بۆ ترۆمای لای منال تەکنیکەکانی ئارامبۆنەوه، عەقڵ-جەستە هەڵکردن لەگەڵ دڵراوکی؛ رێکخستنی سۆزو بەرپۆهبردنی تورەیی چارهسەرێبەکانی دەربەربین (هونەر، میوزیک، جولە، دراما)
پلاندانان بۆ جێبەجێکردن	<ul style="list-style-type: none"> پێداچونەوهی وانەکان که خۆینرا و ئەو بابەتانەکانی که پێویستی بە روونکردنەوه هەیە جێبەجێکردنی ئەو بەهرانەکانی که فیری بووی

• دروست كردنى پلانىكى كردارى بۇ جئيه جئىكردن	
• هاوبهشى پئىكردنى پلانه كردارى بيهكان • ههلسهنگاندن • چالاكى داخستن	داخستنى خول