

زيارة قسم التوجيه والارشاد لماذا؟

- لكي تتمتع بمهارات تواصل عالية مع الآخرين (أساتذتك، وزملاؤك والمجتمع المحلي)
- لكي تستثمر إبداعاتك وتمارس هواياتك وتكتشف قدراتك وميولك
- لتجد نفسك، وتجعل من نفسك شخصا أكثر ثقة بنفسه وبالآخرين، وأكثر إشراقا وسعادة
- لأجلك ولحماية صحتك النفسية .. ندعوك نحن فريق قسم التوجيه والارشاد لزيارتنا ونرحب بك

فلا تتردد بزيارتنا والاستفادة من خدماتنا

المبادئ الأساسية لقسم الارشاد والتوجيه:

- إن زيارتك لقسم الارشاد والتوجيه والاستفادة من الخدمات المقدمة فيه، تعني أنك إنسان عملي وإيجابي، تعمل: لتطوير ذاتك وتنمية شخصيتك، فهي تعكس وعيك-
- نعلمك ونؤكد لك أن علاقتنا الإرشادية علاقة محاطة بالسرية، لا يحق لأحد الاطلاع عليها إلا بموافقتك شخصيا
- العلاقة الإرشادية علاقة طوعية اختيارية تبدأ من قناعتك أنت
- كل شخص مهم وله دور ولديه تميز وإبداع، ونتقبلكم بغض النظر عن ظروفكم أو ثقافتكم، فأنتم موضع احترام وتقدير.

مجالات الإرشاد والتوجيه:

- المجال الأكاديمي:** ومنها الصعوبات التي يواجهها الطلبة عند بدء وأثناء دراستهم الجامعية، كمشكلات التحصيل والذاكرة، وسحب المساقات المتكررة، وقلق الامتحان والتحويل من تخصص إلى آخر.
- المجال الأسري:** ومنها صعوبة التكيف مع أفراد الأسرة، كمشكلات عدم التوافق مع الوالدين أو أحدهما أو الأخوة والأخوات، والتفكك الأسري أو عدم توفير جو أسري مريح للطلاب.
- المجال النفسي:** ومنها صعوبات التكيف النفسي كالشعور بالنقص، أو القلق والوساوس القهرية أو الخجل، أو الاكتئاب أو العدوانية، أو الانطواء، بالإضافة إلى عدم الرضا عن الذات ولومها المستمر، أو الاستغراق في أحلام اليقظة ورفض الواقع...الخ

المجال الاجتماعي: ويتمثل في ضعف قدرة الطالب على بناء علاقات مع أقرانه الطلاب، وشعوره بالغيرة أو عدم مجاراة أصدقائه، أو الحفاظ على صداقاتهم، بالإضافة إلى الجهل بأساليب التفاعل الصفي الجيد مع أعضاء هيئة التدريس واستمرار هذه العلاقة بصورة فاعلة، وكذلك مشكلة التواصل بين الحياة الجامعية وامتداداتها في المجتمع

المجال الخدمي: يتمثل بتقديم معلومات للطلاب تسهل عليهم التوجه إلى الجهة ذات العلاقة بالمشكلة، وكذلك توضيح الإجراءات والخطوات الواجب عملها عند مواجهة الطالب مشكلة، أو إنجاز معاملة يرغب بالحصول عليها

خدمات الاستشارة الإرشادية: يقدم قسم الارشاد والتوجيه الاستشارات الإرشادية والنفسية لجميع طلبة الجامعة

مجال التعاون مع عيادة الجامعة والاقسام الأكاديمية: حيث يستقبل قسم الارشاد والتوجيه الطلبة المحولين من عيادة الجامعة أو القسم الأكاديمي التابع له الطالب في الجامعة وتقديم الخدمات الإرشادية لهم.

كيفية الاستفادة من خدمات قسم الارشاد والتوجيه:

يستطيع أي طالب من طلاب جامعة التقنية والعلوم التطبيقية الاستفادة من الخدمات الإرشادية المقدمة وذلك بإحدى الطرق التالية:

- أن يتقدم الطالب بنفسه مباشرة إلى قسم الارشاد والتوجيه خلال ساعات الدوام الرسمي.
- الاتصال هاتفيا لتحديد موعد مناسب للمقابلة.
- التسجيل في منصة عون الخاصة بالقسم عبر الرابط أدناه بعدها يقوم أحد موظفي القسم بالتواصل مع الطالب

<https://forms.gle/zrM4tgQh5rXxM2Wm7>

Why visit the Guidance and Counseling Department?

- To develop high communication skills with others (your professors, classmates, and the local community).
- To invest in your creativity, engage in your hobbies, and discover your abilities and interests.
- To find yourself, become more confident in yourself and others, and be happier and brighter.
- For your well-being and to protect your mental health... we, the Guidance and Counseling Department team, invite you to visit us and we welcome you.

Do not hesitate to visit us and take advantage of our services.

Core Principles of the Guidance and Counseling Department:

- Visiting the Guidance and Counseling Department and benefiting from its services means you are practical and proactive. You are working to develop yourself and enhance your personality, which reflects your awareness.
- We assure you that our guidance relationship is confidential, and no one has the right to access it without your personal consent.
- The guidance relationship is voluntary and begins with your own conviction.
- Every person is important, has a role, and possesses uniqueness and creativity. We accept you regardless of your circumstances or culture, as you are respected and appreciated.

Areas of Guidance and Counseling:

- **Academic Area:** Includes the difficulties students face when starting or during their university studies, such as issues with academic achievement, memory problems, repeated course withdrawals, exam anxiety, and changing majors.
- **Family Area:** Includes difficulties in adapting to family members, such as problems with parents or siblings, family breakdowns, or not having a supportive family environment for the student.
- **Psychological Area:** Includes psychological adjustment difficulties such as feelings of inadequacy, anxiety, obsessive-compulsive thoughts, shyness, depression, aggression, introversion, dissatisfaction with oneself, self-blame, daydreaming, and rejecting reality, among others.
- **Social Area:** Includes difficulties in building relationships with peers, feeling alienated, or struggling to maintain friendships, as well as lack of knowledge in effective classroom interaction with faculty members and continuing these relationships productively.
- **Service Area:** Includes providing students with information that helps them approach the relevant department for a specific issue, as well as explaining the procedures and steps they need to take when facing a problem or completing a required process.
- **Advisory Services:** The Guidance and Counseling Department provides advisory and psychological consultations to all university students.
- **Collaboration with the University Clinic and Academic Departments:** The department receives students referred by the university clinic or the academic department to provide them with counseling services.

How to Benefit from the Services of the Guidance and Counseling Department: Any student from the University of Technology and Applied Sciences can benefit from the counseling services by one of the following methods:

- The student can directly visit the Guidance and Counseling Department during official working hours.
- They can call to schedule an appointment at a suitable time.
- Register on the department's "Aoun" platform via the following link, and one of the department's staff will contact the student: <https://forms.gle/zrM4tgQh5rXxM2Wm7>

Dear Student: The Guidance and Counseling Department is the specialized section responsible for helping you solve your problems, develop your self, refine your personality, and overcome obstacles. Visit us now! To visit the department or schedule an appointment by phone: The department is located in Villa No. 1, between the university clinic and mosque.

You can also contact us at the following numbers:

Northern Campus:

- Head of the Guidance and Counseling Department: Fatima bint Nasser Al Riyami - Phone: 25446519
- Social Specialist: Fahd bin Afeef Al Sawaki - Phone: 25446532
- Social Specialist: Aziza bint Saloom Al Mahrazi - Phone: 25446524
- Psychological Specialist: Aya bint Mohammed Al Abdhali - Phone: 25446591

Southern Campus:

- Specialist: Tamader bint Abdul Hakim Al Sheikh - Phone: 25433782
- Psychological Specialist: Al Safa bint Abdullah Al Rawahi - Phone: 25433281