

من نحن

## كليما ن.م. مبادرة حل النزاعات نقطة إتصال التمر

... موجود منذ عام 1998 و تأسس بمبادرة من البروفيسور الدكتور هاينز ليمان.

كليما ن.م. هي جمعية وضعت لنفسها هدف تقديم المشورة ومرافقة الناس في حالات النزاع والتمر. وبالإضافة إلى ذلك تدعم الرابطة الشركات والمؤسسات العامة مقابل رسوم\* في تنفيذ إجراءات التغلب من باب الإحترار على النزاعات والوقاية من التمر.

يمكن لدى كليما ن.م. للذي يريد أن يدعم عمل الجمعية بشكل فعال أو غير فعال أو للذي يحتاج لنفسه إلى الدعم لفترة طويلة أن يصبح عضواً.

ويتألف الفريق المهني من أشخاص ذوي توجهات مهنية مختلفة، والذين، يعملون من بين آخرين، كباحثين في حالات النزاع، أو وسطاء، أو علماء نفس، أو إستشاريين في مجال النزاعات في الشركات، أو مدربين، أو مربين إجتماعيين، أو معالجين نظاميين ذوي خبرة مهنية ذات صلة ويقفون بكفاءتهم الى جانب العملاء مثل المنظمات.

\* تدفع الشركات 150 € أجور الساعة. وفي حالة ترتيبات النزاعات التي تستغرق وقتاً طويلاً، يكون تخفيض سعر الساعة قابلاً للتفاوض.

كما هو الحال مع أعضاء كليما، يتم فرض رسوم على العروض الفردية قدرها 30 يورو في الساعة. أما بالنسبة لغير الأعضاء، فإن رسوم الساعة تبلغ 50 يورو (الاستثناءات قابلة للتفاوض).

## عروض مجانية

تُقام فعاليات المجموعات التالية أيام الجمعة من الساعة 17.00 إلى الساعة 19.00 في مكتب كليما، سيوارتن شتراسه 10، هاوس 3 (الطابق السفلي) (Seewarten Straße 10, Haus 3 (Souterrain) (باستثناء العطلة الرسمية).

040 33 44 25 57 أو رقم الهاتف: [kontakt@klimaev.de](mailto:kontakt@klimaev.de)

### ➤ جلسة - كليما

تبادل الآراء للمعنيين بالأمر دون تسجيل مسبق. يوفر إمكانية تطلع الحالات الفردية مع بعضها البعض، ومناقشة الأسئلة العامة حول التمر، وتصبح على بينة من الموارد الخاصة بك وتحديد طرق إعادة التوجه:

☞ كل 2. و 4. و إذا إقتضى الأمر 5. جمعة من الساعة 17.00 إلى الساعة 19.00

### ➤ مجموعة المساعدة الذاتية "مريض بسبب التمر"

إجتماع المائدة المستديرة الشهري:

☞ كل 1. الجمعة من الشهر من الساعة 17.00 إلى الساعة 19.00

### ➤ مجموعة المساعدة الذاتية "تصبح قوياً عند التمر"

اجتماع المائدة المستديرة الشهري:

☞ كل 1. جمعة من الشهر من الساعة 17.00 إلى الساعة 19.00

ستتعدد فعاليات المجموعة التالية بعد الإتفاق عن طريق البريد الإلكتروني:

- **كليما الوالدين**  
دائرة مناقشة بشأن تبادل الآراء لوالدي الأطفال المتضررين من التمر:
- **كليما التشغيل**  
دائرة مناقشة بإمكانية توجّه معمة للأشخاص الذين يجدون أنفسهم في حالة صراع أو تمر في حياتهم المهنية.
- **كليما مجلس التشغيل**  
تبادل ومعالجة الاستراتيجيات ضد التمر، لمجالس التشغيل والكوادر والأطراف المهمة الأخرى:
- **لقاء الأعضاء في كليما**  
للأعضاء في كليما فقط:
- كل 4. خميس من الشهر، من الساعة 19.00 إلى الساعة 21.00

## عروض شخصية

### المواعيد حسب الإتفاق الهاتفي أو عن طريق البريد الإلكتروني

- **المشورة**  
نحن نناقش ونحلّل معك وضعك ونعالج معاً إمكانات الحلول.
- **المشورة المنهجية و العلاج**  
للأفراد والأزواج والعوائل. نحن نعمل بأساليب متنوعة، من ضمنها بتركيبة الشركة و تركيبة العائلة لفهم الخلفيات العميقة و لدعمها بها و لتوسيع مجالات المناورة.
- **مشورة الخصومات التشغيلية**  
إذا لزم الأمر وحسب رغبتكم نتصل كشخص مورد ثقتم بصاحب عملكم أو بممثل الشركة و نوضّح بحرص الخطوات التي يمكن تصورها. ونرافقكم في محادثات الصراع، و نتفاوض، لكن أيضاً بالاتفاق المتبادل عن طريق دبلوماسية الذهاب و الإياب.
- **وساطة**  
وفي الوساطة، ننشئ إطاراً تجري فيه الاتصالات بطريقة يمكن بها تجنب تصعيد الصراع و إمكانية إيجاد تسوية.
- **التدريب والتواصل الخالي من العنف**  
نحن نقدم لكم تدابير التدريب لتعزيز كفاءاتكم في مختلف المجالات، لكي تكونوا مستعدين في التفاعل الاجتماعي وحالات الصراع. يرجى إنتقاء العروض من المنشورات الإعلانية المناسبة وصفحتنا الرئيسية في الإنترنت.
- **التدريب؛ تقديم الطلب وتأسيس الشركة**  
إذا كنتم بسبب وضعكم ترغبون في إعادة توجّه أنفسكم أو في العمل الحر ، فإننا نطور معكم آفاق مستقبلية. نحن نساعدكم في تحسين ملفكم الشخصي ووثائق تقديم الطلب وفي تقييم الشهادة، وعند اللزوم إعادة صياغة الشهادة.

## ما هو التمر

يدل هذا المصطلح على الأعمال المعادية للإنسان والمفزة ضد الأفراد الذين وقعوا بصفة دائمة في وضع أدنى وغالباً ما يُجرّمون أو يُشهر بهم كمرضى نفسيين.

## متى وأين يحدث التمر؟

أينما يلتقي الناس ذوو مصالح مختلفة في مجموعات: عالم العمل، والمؤسسات التعليمية، والمنظمات الترفيهية، والجمعيات، وما إلى ذلك. يُمكن أن يحدث مراراً وتكراراً ويمتد على مدى فترة طويلة من الزمن.

## ما هي العواقب الصحية للتمر؟

يعاني المتضررون من الأعمال الموجهة ضدهم على أنها إعتداء على كرامتهم وشخصيتهم. الأعراض الممكنة هي على سبيل المثال. الاضطرابات، الخمول، اضطرابات النوم، الكآبة، أوجاع الرأس و قفا العنق، توتر العضلات و ارتفاع ضغط الدم.

## الى أين يُمكن أن يؤدي التمر؟

الى العزلة والتهميش الإجتماعي، فقدان العمل أو غيرها من الاستحقاقات الاجتماعية، انخفاض في الثقة بالنفس، الإثقال على كاهل الأهل و دائرة الأصدقاء.الفرار الى الكحول و المخدرات، الانتحار، و أعمال تآرية مختلفة الأنواع.

## ماذا تستطيع أن تفعل؟

- خذ الأعراض جدياً واستشر طبيباً ملائماً عند ظهور أولى علامات الإجهاد النفسي أو البدني.
- لا تكافح لمفردك. فأنت تحتاج إلى مساندة من الناس ذوي الخبرة في التمر و الصراع.
- ابحث عن أناس يقدمون لك الدعم و يستمعون بحساسية.
- تناول الصراع مبكراً قدر الإمكان و بحذر على عتبة منخفضة.
- إجري محادثات الصراع دائماً بحضور شخص مورد ثقتك.
- إحتفظ بسجل التمر، فيه تقوم بتوثيق:

☞ من تصرف؟

☞ من شهد ذلك؟

☞ أين حدث ذلك؟

☞ متى، في أي وقت؟

☞ في أي سياق؟

☞ أي تأثير كان هذا عليك؟

إستخدم الوضع للتفكير ملياً بحياتك. على الرغم من سوء كل شيء: فإنّ التمر يمكن أن يكون فرصة للتطور الإيجابي.

هكذا تصل الى كليما ن.م.

[www.klimaev.de](http://www.klimaev.de)

[www.mobbing-abwehr.de](http://www.mobbing-abwehr.de)

**E-MAIL**

[kontakt@klimaev.de](mailto:kontakt@klimaev.de)

أرقام الهاتف

المكتب 040-33 44 25 57

مركز المشورة 040-55 00 99 24

رقم الفاكس 040-33 44 25 58

العنوان

تجد المكتب و قاعة الفعاليات في:

مركز سانكت باولي الصحي

سيوارتشتراسه 10، 20459 هامبورغ Seewartenstraße 10, 20459 Hamburg

منزل 3 (الطابق السفلي)

التبرعات

نحن جمعية خيريّة التي تعتمد على تبرعات و هي شاكرة لها. و طبيعي فإنّ رسوم العضوية (72 €/سنة) و التبرعات لنا هي قابلة للخصم من الضرائب.

الحساب

صندوق التوفير هامبورغ

إيبان: DE82 2005 0550 1059 2136 27

بيك: HASPDEHHXXX

**كليما ن.م.**

حل النزاعات والمشورة في مجال التمر في مجال العمل

الفهم

التسجيل

إيجاد الحلول