

## التميز الإداري في تحديد الأولويات وأخذ القرارات تحت الضغوط

بتاريخ	أماكن الإنعقاد	الرسوم (\$)	أجرت مقعدك
٠٧ ديسمبر - ١١ ديسمبر ٢٠٢٥	جاكرتا	٣٤٩٩	<a href="#">سجل الآن</a>

### وصف الدورة التدريبية

إننا نعيش صراعا دائما بين العاجل والهام، والمشكلة دائما هي ، الأهمور الهامة نادرا، ما تكون الحاجة إلى إنجازها عاجلة، أما الأهمور العاجلة فتحتاج إلى اهتمام وإنجاز نتيجة إلحاحها وضغوطها المستهرة. وقليل ما نناقش الأهمور العاجلة، وهل هي عاجلة أم أنها تبدو كذلك؟ وأحيانا تنهو فينا عادة الاستجابة لهذه الأهمور على أنها فعلا عاجلة بينما هي في الحقيقة غير ذلك.

إن ما نحتاج إليه هنا ليس المزيد من الوقت بل تخطيط هلائم لوضع نظام للأولويات. الهدف من وراء هذه الدورة هو أن يساعدك في تحديد أولوياتك أن تدير وقتك بطريقة سهلة

التطبيق بحيث تصبح أسلوباً لك في الحياة ومن ثم المساهمة في تحقيق التميز الإداري.

## هدف الدورة التدريبية

تنمية الوعي لدى المشاركين بالتحديات التي تواجههم في عصر الضغوط، وتزويدهم بالمهارات اللازمة للتعامل معها داخل بيئة العمل على نحو فعال.  
تحديد ضغوط العمل وتأثيرها على أداء الفرد والمنظمة.  
تطبيق النماذج والأساليب العلمية والعملية الحديثة للإدارة الفعالة للوقت.  
التعرف على القواعد الذهبية للتفويض الفعال.  
الإدارة الفعالة للاجتماعات كتطبيق عملي لإدارة الوقت وضغوط العمل.

## شهادة الدورة التدريبية

جميع المشاركين الذين يتم حضور 80 % على الأقل من مدة البرنامج يحصلوا علي شهادة حضور للبرنامج من روبست

## خطة الدورة التدريبية

### الوحدة الأولى:

### المتغيرات العالمية والتميز الإداري

- المتغيرات العالمية الجديدة.
- واقع الممارسات الإدارية في المؤسسات العربية
- التميز الإداري في مواجهة التحديات العالمية

## الوحدة الثانية

### التميز الإداري والتميز في الأداء

- ماهي أبعاد التميز.
- مهارات المدير والتوازن الإداري.
- الفعالية | الكفاءة | التمييز.
- إدارة الآخرين والتميز الإداري.
- تحديد الأولويات أحد أسلحة التميز الإداري.

## الوحدة الثالثة

### ضغوط العمل « مفاهيم أساسية »

- تزايد ضغوط العمل.
- ماذا يقصد بالضغوط.
- مسببات الإجهاد الصحي.
- استقصاء هل تعاني التوتر العصبي.

## الوحدة الرابعة

### ضغوط العمل وتأثيرها على الفرد والمنظمة

- الضغوط والعمل (نموذج عملي)
- مصادر الضغوط.
- مراحل الضغوط.
- الإدارة الذاتية كأساس للتعامل مع الضغوط

## الوحدة الخامسة

## قياس ضغوط العمل

- قياس مستوى الضغوط.
- هدى التعرض للضغوط.
- قيم نفسك كهدير للتأقلم مع التغيير والإجهاد.
- خطوات إدارة الضغوط.
- هواجمة ضغوط الحياة الإدارية.
- تخفيف التوتر والتكيف مع الشدة.

## الوحدة السادسة

### إدارة الوقت « مفاهيم أساسية »

- ماهية وأهمية إدارة الوقت.
- أساسيات إدارة الوقت للتخلص من الضغوط.
- مضيعات الوقت في البيئة العربية: نظرة عامة.

## الوحدة السابعة

### قواعد تنظيم الوقت وتحديد الأولويات

- تحديد الأهداف.
- التخطيط.
- تصهير وتحديد الأولويات.
- فوائد تحديد الأولويات.
- المهارسات الخاطئة في تحديد الأولويات.
- استقصاء تخطيط وتحديد الأولويات.

## الوحدة الثامنة

## مضيعات الوقت

- مضيعات الوقت في التخطيط والتنظيم.
- في التوظيف والتوجيه.
- في الرقابة والاتصالات وصنع القرار.
- تهرين مهيدة الوقت.
- كيف يستغل الهدير وقتك.

## الوحدة التاسعة

### تسجيل وتحليل الوقت

- مبادئ تسجيل الوقت.
- استقصاء تسجيل الوقت.
- الساعة الهادئة.
- استقصاء قواعد تنظيم الوقت.
- حل هوقفك من تنظيم الوقت.
- كيف تنظر وقتك.

## الوحدة العاشرة

### تفويض السلطة وإدارة الوقت

- مفهوم التفويض.
- مبادئ التفويض.
- نصائح لتحسين عملية التفويض.
- مزايا التفويض.
- رد فعل الهروؤوسين تجاه التفويض.
- احذر عند تفويضك للسلطة.
- من أجل تفويض فعال.

- مهتبر تفويض الأعمال واستثمار الوقت
- استقصاء مهارات التفويض الفعال.

الوحدة الحادي عشر:

إدارة وقت الاجتماعات واتخاذ القرار تحت الضغوط

- طرق توفير وقت الاجتماع
- كيف تحصل على مزيد من الوقت.
- اتخاذ القرار تحت الضغوط.

مهتبر الإدارة الذاتية المفتاح لإدارة وقتك.