

## دورة: التحكم والسيطرة على الإجهاد والضغط وتعزيز الطاقة الايجابية للتميز في الأداء

احجز مقعدك

الرسوم (\$) :

اماكن الإنعقاد

بتاريخ

[سجل الآن](#)

٣١ ديسمبر - ٣١

ديسمبر ١٩٦٩

### وصف الدورة التدريبية

هدة هذه الدورة خمسة أيام ، ويتم فيها دراسة أسباب الإجهاد وتأثيره على إنتاجية الفرد وفريق العمل سيقوم كل فرد من الحاضرين بتحليل مستويات الإجهاد الخاصة به وتعلم كيفية معالجة الاجهاد بشكل فعال من أجل تحسين ورضاعفة أدائهم في مكان العمل

## هدف الدورة التدريبية

مع نهاية هذه الدورة سوف تتهكن من التالي:

- تقييم مستويات الإجهاد الشخصي لديك واكتشاف الأسباب العامة للإجهاد في مكان العمل
- تحديد أسباب وتأثيرات الإجهاد على تصرفاتك وصحتك وسعادتك
- تحديد أعراض الإجهاد لديك ولدى زهلائك قبل أن تصبح مهددة للصحة أو الأداء
- تعلم كيف يهكك معالجة الضغوط والإجهاد بشكل فعال في مكان العمل
- التكيف مع التغييرات التي تطرأ على روتين أو مناخ العمل مع الحفاظ على الكفاءة الشخصية حتى مع تزايد العوامل الخارجية المسببة للإجهاد
- إحداث تغييرات على سلوكك ومهارساتك الشخصية داخل وخارج مكان العمل

من ينبغي عليه ان يحضر؟

## هذه الدورة التدريبية هوجة إلى

الأفراد الذين يرغبون في تحسين كفاءتهم وأدائهم الشخصي عن طريق تطبيق اساليب إدارة الإجهاد

## خطة الدورة التدريبية

تتعدد هذه الدورة على هدة اسبوعين  
الأسبوع الأول: التحكم والسيطرة على الإجهاد والضغط  
الأسبوع الثاني: تعزيز الطاقة الايجابية للتهييز فى الاداء

الأسبوع الأول: التحكم والسيطرة على الإجهاد والضغط

## الوحدة الأولى: تعريف الإجهاد

- ما هو الإجهاد؟ التعرف على المؤشرات الجسدية والسلوكية
- ما هي الأمور التي تشكل الضغط في مكان العمل؟ أهم عشرة أسباب

- تأثير الإجهاد على الأداء الفردي □ التأثيرات السلبية والإيجابية للإجهاد
- اكتشاف مؤشرات الإجهاد في أنفسنا
- الحفاظ على التوازن الفعال بين المنزل والعمل

### الوحدة الثانية: معالجة الإجهاد في مكان العمل

- الانتقال من مرحلة التفاعل إلى مرحلة التأثير
- العمل على إنجاز الأولويات في المواقف العاجلة
- السيطرة على الأمور من خلال التخطيط وإدارة الوقت
- تنظيم الاحتياجات المتضاربة من أكثر من شخص واحد
- التعامل مع الآخرين في ظروف العمل المتسمة بالإجهاد
- التعرف على مؤشرات الإجهاد لدى الآخر

### الوحدة الثالثة: الإجهاد وأنماط السلوك

- السلوك السلبي والعدواني والجازم
- الرد على الأشخاص العدوانيين والسلبيين
- تنهية الحزم الذاتي □ زيادة التحكم في الأمور
- تقدير ورفض الطلبات
- الحلول وإدارة الإجهاد
- التغلب على الإجهاد
- الحافز الذاتي □ الحفاظ على الحافز الذاتي لديك
- الإجهاد كأحد مصادر الطاقة □ تحويل القلق إلى مشاعر إيجابية
- إدارة الأزمات □ كيف تتعايش معها وهذا تفعل حياله

## الوحدة الرابعة: تعلم السيطرة على الإجهاد

- السجل الاسبوعي للإجهاد
- مشاركة الإجهاد
- أساليب التكيف مع الإجهاد
- أساليب خاصة بالمشرفين
- أساليب خاصة بالهوظفين
- عبر عن مشاعرك
- التنفيس عن الإجهاد وصهاغات الأمان
- دراسة حالة رقم 1: التكيف مع الإجهاد

## الأسبوع الثاني: تعزيز الطاقة الايجابية للتميز فى الاداء

### الوحدة الخامسة: أساليب معالجة ضغوط العمل والتعامل معها

- أيهما افضل لهووجهة ضغوط العمل؟ التفكير التحليلي أم التفكير الابتكاري
- تنظيم الوقت وإدارته بطريقة جيدة كمدخل لهووجهة الضغوط
- التفويض الفعال وأثره فى التعامل مع الضغوط
- الهداخذ الوقائية والعلاجية فى هووجهة الضغوط
- على من تقع مسؤولية تخفيف الضغوط التي يواجهها الفرد

### الوحدة السادسة: التعامل مع الضغوط فى مجال العمل

- تحديد الاتجاهات
- وضع استراتيجيات

- تبني موقف إيجابي
- تنسيق وكتيك وتنظيمه
- دراسة خطط العمل
- إدارة الوقت
- الاتصال الفعال
- احرص على تحقيق التوازن الداخلي
- خصص وقتاً للاسترخاء
- وملاحظة ضغوط الآخرين
- تحليل الشخصية
- مساعدة الآخرين

### الوحدة السابعة: افهم نفسك وعلاقاتك مع الآخر

- علاقاتك مع الآخرين
- حدد صفاتك المتميزة
- التوقعات غير الواقعية
- تقييم القدرات
- الاحتياجات الإنسانية
- بناء علاقات أفضل
- الأنماط السلبية في العلاقات الإنسانية
- دراسة حالة رقم 2: بناء العلاقات مع العائلة والأصدقاء

### الوحدة الثامنة: فهم اللياقة الذهنية:

- المكونات الأساسية للياقة الذهنية العالية
- اللياقة الذهنية والشاعر

- استكشاف لياقتك الذهنية
- اختبار اللياقة الذهنية
- دراسة حالة رقم 3: معالجة المشاكل الشائعة

#### الوحدة التاسعة: الحفاظ على لياقة ذهنية جيدة:

- عشر خطوات للحفاظ على لياقتك الذهنية
- نقاط البدء ونقاط التوقف في مرحلة بناء الثقة بالنفس حل الخلافات
- دراسة حالة رقم 4: التخطيط للمستقبل
- تحديد الأهداف الشخصية
- الأهداف الشخصية
- مراجعة الأهداف
- اختبار ذاتي: تقييم اللياقة الذهنية

#### الوحدة العاشرة: تحديد الوضع الشخصي:

- استراتيجيات معالجة الإجهاد بشكل فعال: وضع خطة العهل الفردي