MERCURY

الأداء المتميز ودور التحكم بالضغوط والطاقة الإيجابية في العملية الإدارية

4 – 15 يناير 2027

روما (إيطاليا)



Dubai - UAE: +971 4 450 5697
Istanbul - Türkiye: +90 539 599 1206
Amman - Jordan: +962 79 712 3347

MERCURY

الأداء المتميز ودور التحكم بالضغوط والطاقة الإيجابية في العملية الإدارية

المرجع: 153_189870 **التاريخ:** 4 – 15 يناير 2027 **المكان:** روما (إيطاليا) **الرسوم:** Euro 11100

المقدمة:

في ظل التحديات المتزايدة في بيئة العمل الحديثة، أصبح التحكم في الضغوط وتحقيق الأداء المتميز أمرًا ضروريًا لضمان الكفاءة والاستدامة في الإنتاجية. تهدف هذه الدورة إلى تزويد المشاركين بالمعرفة والمهارات اللازمة لفهم أسباب الإجهاد وتأثيره على الأداء الفردي والجماعي، بالإضافة إلى كيفية تعزيز الطاقة الإيجابية في العمل كوسيلة فعالة لتحسين التركيز وتحقيق الأهداف المهنية.

سيتعلم المشاركون مفهوم العملية الإدارية وعلاقتها بتحقيق الأداء المتميز، إلى جانب استكشاف فوائد الطاقة الإيجابية في العمل ودورها في تعزيز بيئة عمل متوازنة ومستدامة. كما سيخوضون تجربة تحليلية لتقييم مستويات الإجهاد لديهم، مما يمكنهم من التعرف على أسبابه وأثره على صحتهم وسلوكهم اليومي. ستساعدهم هذه المعرفة على تطبيق استراتيجيات فعالة للحد من التوتر والتكيف مع الضغوط بأسلوب يعزز التفاؤل والإيجابية في بيئة العمل.

من خلال دمج الطاقة الإيجابية والتفاؤل مع عناصر العملية الإدارية، سيتمكن المشاركون من تحسين أدائهم الوظيفي وإحداث تأثير إيجابي في فرق العمل التي يعملون معها. إن امتلاك مهارات إدارة الضغوط بشكل احترافي يعزز من قدرة الأفراد على التأقلم مع المتغيرات المهنية ويمنحهم الأدوات اللازمة لتحفيز الذات وبناء عقلية مرنة قادرة على مواجهة التحديات بثقة وفعالية.

الفئات المستهدفة:

يستهدف برنامج الأداء المتميز ودور التحكم بالضغوط والطاقة الإيجابية في العملية الإدارية، الفئات التالية:

- المهنيون الذين يسعون إلى تطوير أدائهم المتميز في العمل من خلال تعلم استراتيجيات التحكم بالضغوط وتعزيز الطاقة الإيجابية.
- القادة والمديرون الذين يرغبون في إرساء بيئة عمل متوازنة تعتمد على مفهوم العملية الإدارية الفعالة.
- الأفراد الذين يواجهون ضغوطًا يومية في بيئة العمل ويطمحون إلى تحسين أساليبهم في التعامل مع التوتر بما يسهم في تعزيز التفاؤل والإنتاجية.
- العاملون في مختلف القطاعات الذين يسعون لفهم أهمية العملية الإدارية في تحسين الأداء الشخصي والجماعي.
- كل من يجد في نفسه الحاجة إلى تطوير مهاراته في التعامل مع التحديات الوظيفية وتحقيق الاستقرار العاطفي والذهني.

Dubai - UAE: +971 4 450 5697
Istanbul - Türkiye: +90 539 599 1206
Amman - Jordan: +962 79 712 3347

MERCURY

الأهداف التدريبية:

بنهاية هذه الدورة في الأداء المتميز ودور التحكم بالضغوط والطاقة الإيجابية في العملية الإدارية، سيكون المشاركون قادرين على:

- فهم ماهي الطاقة الإيجابية وأثرها على تحسين الأداء المتميز في العمل.
- تحليل مستويات الإجهاد الشخصية وتحديد أسبابه وتأثيراته على الصحة والسلوكيات.
- تعلم استراتيجيات عملية للتحكم بالضغوط والتكيف مع التغيرات في بيئة العمل.
- تطبيق أفكار للطاقة الإيجابية تساعد في تعزيز الحافز الداخلي وزيادة الإنتاجية.
- تحسين مهارات إدارة الوقت والمهام لتحقيق الأداء المتميز في ظل الضغوط الوظيفية.
- بناء المرونة الذهنية واستخدام التفكير التحليلي والإبداعي لمواجهة تحديات العمل.
- إحداث تغييرات إيجابية على أساليب العمل الشخصية لتعزيز الكفاءة والتوازن المهني والشخصي.

الكفاءات المستهدفة:

بنهاية دورة الأداء المتميز ودور التحكم بالضغوط والطاقة الإيجابية في العملية الإدارية، سيكون المشاركون قادرين على تعزيز الكفاءات التالية:

Dubai - UAE: +971 4 450 5697
Istanbul - Türkiye: +90 539 599 1206
Amman - Jordan: +962 79 712 3347

- فهم مفهوم الإجهاد وتأثيره على الأداء الشخصي، والتعرف على المؤشرات الجسدية والسلوكية المرتبطة به.
- تعلم كيفية الحفاظ على التوازن الفعال بين الحياة الشخصية والمهنية لتحقيق استقرار عاطفي وذهني.
- الانتقال من مرحلة التفاعل مع الضغوط إلى مرحلة التأثير الإيجابي عليها، وتحويلها إلى فرصة للتطور والنمو.
- القدرة على التعرف على مؤشرات الإجهاد لدى الآخرين وفهم كيفية التعامل معها بفعالية.
- تعلم كيفية التعامل مع السلوك السلبي والعدواني في بيئة العمل وتحويلها إلى سلوك إيجابي.
- استراتيجيات الرد على الأشخاص العدوانيين والسلبيين بطريقة تساعد على تحسين التفاعل والتعاون.
- القدرة على متابعة مستويات الإجهاد بشكل أسبوعي باستخدام سجل مخصص لتحليل تطور الحالة.
- دراسة حالة حقيقية تتعلق بالتكيف مع الإجهاد وكيفية التعامل مع مواقف العمل الصعبة.
- معرفة أي نوع من التفكير هو الأنسب لمواجهة ضغوط العمل: التفكير التحليلي أم التفكير الابتكاري.
- القدرة على تحديد الاتجاهات المناسبة في بيئة العمل والتكيف معها لضمان تحسين الأداء.
- تعلم كيفية وضع استراتيجيات فعّالة لمواجهة ضغوط العمل وتحديد الأولويات لتحقيق الأهداف.
- تحسين العلاقات الشخصية والمهنية وبناء علاقات أفضل داخل بيئة العمل.
- فهم المكونات الأساسية للياقة الذهنية العالية وكيفية الحفاظ عليها في مواجهة تحديات العمل.
- استكشاف لياقتك الذهنية وتحديد العوامل التي تؤثر عليها وكيفية تعزيزها.
- التعرف على عشر خطوات أساسية للحفاظ على لياقتك الذهنية ورفع كفاءتك العقلية.
- تحديد الأهداف الشخصية بوضوح وتطوير خطة عملية لتحقيقها، بما يتماشى مع تحقيق الأداء المتميز.

تعزيز الطاقة الإيجابية لتحقيق النجاح المهني:

تعد الطاقة الإيجابية في العمل أحد العوامل الحاسمة لتحقيق النجاح الوظيفي والتطور المهني. فالأفراد الذين يتبنون أساليب تفكير إيجابية قادرون على التغلب على التحديات والاستفادة من الفرص المتاحة لهم بشكل أكثر كفاءة. في هذه الدورة، سيتم استعراض فوائد الطاقة الإيجابية وتأثيرها المباشر على تحسين الأداء المتميز وتعزيز بيئة عمل أكثر انسجامًا وإبداعًا.

سيكتسب المشاركون مهارات عملية في كيفية تعزيز الطاقة الإيجابية والتفاؤل داخل فرق العمل، مما يسهم في تحسين التواصل والتفاعل الإيجابي مع الآخرين. بالإضافة إلى ذلك، سيتم استعراض استراتيجيات ذهنية تساعد على تحويل التحديات إلى فرص نمو وتطوير، مما يعزز الشعور بالإنجاز والرضا المهني.

Dubai - UAE: +971 4 450 5697
Istanbul - Türkiye: +90 539 599 1206
Amman - Jordan: +962 79 712 3347

MERCURY

محتوى الدورة:

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 الاولويات 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
- تنمية الحزم الذاتي - زيادة التحكم في الأمور
- تقديم 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 وماذا تفعل حياله

Dubai - UAE: +971 4 450 5697
Istanbul - Türkiye: +90 539 599 1206
Amman - Jordan: +962 79 712 3347

MERCURY

الوحدة الرابعة، تعلم السيطرة على الإجهاد:

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

الوحدة الخامسة، أساليب معالجة ضغوط العمل والتعامل معها:

- أيهما أفضل لمواجهة ضغوط العمل؟ التفكير التحليلي أم التفكير الابتكاري
- تنظيم الوقت وإدارته بطريقة جيدة كمدخل لمواجهة الضغوط
- التفويض الفعال وأثره في التعامل مع الضغوط
- المداخل الوقائية والعلاجية في مواجهة الضغوط
- على من تقع مسؤولية تخفيف الضغوط التي يواجها الفرد

الوحدة السادسة، التعامل مع الضغوط في مجال العمل:

- تحديد الاتجاهات
- وضع استراتيجية
- تبني موقف إيجابي
- تنسيق مكتبك وتنظيمه
- دراسة خطط العمل
- إدارة الوقت
- الاتصال الفعال
- احرص على تحقيق التوازن الداخلي
- خصص وقتاً للاسترخاء
- ملاحظة ضغوط الآخرين
- تحليل الشخصية
- مساعدة الآخرين

Dubai - UAE: +971 4 450 5697
Istanbul - Türkiye: +90 539 599 1206
Amman - Jordan: +962 79 712 3347

MERCURY

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 والمشاعر
- 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

Dubai - UAE: +971 4 450 5697
Istanbul - Türkiye: +90 539 599 1206
Amman - Jordan: +962 79 712 3347

الوحدة العاشرة، تحديد الوضع الشخصي:

- استراتيجيات معالجة الإجهاد بشكل فعال
- وضع خطة العمل الفردي