



الأداء المتميز ودور التحكم بالضغوط والطاقة الإيجابية في العملية
الإدارية

2024 - 15 أغسطس
شرم الشيخ (مصر)



النداء المتميز ودور التحكم بالضغوط والطاقة الإيجابية في العملية الإدارية

رمز الدورة: 153_98784 تاريخ الإنعقاد: 04 - 15 أغسطس 2024 دولة الإنعقاد: شرم الشيخ (مصر) التكلفة: 6300 اليورو

المقدمة:

في هذه الدورة يتم دراسة أسباب الإجهاد وتاثيره على إنتاجية الفرد وفريق العمل سيقوم كل فرد من الحاضرين بتحليل مستويات الإجهاد الخاصة به وتعلم كيفية معالجة الإجهاد بشكل فعال من أجل تحسين وضاعفه أدائهم في مكان العمل.

الفئات المستهدفة:

- النفراد الذين يرغبون في تحسين كفاءتهم وأدائهم الشخصي عن طريق تطبيق أساليب إدارة الإجهاد.
- كل من يجد في نفسه الحاجة لهذه الدورة ويرغب بتطوير مهاراته وخبراته.

الأهداف التدريبية

في نهاية هذا البرنامج، سيكون المشاركون قادرين على:

- تقدير مستويات الإجهاد الشخصي لديك واكتشاف النسباب العامة للإجهاد في مكان العمل.
- تحديد أسباب وتاثيرات الإجهاد على تصرفاتك وصحتك وسعادتك.
- تحديد أعراض الإجهاد لديك ولدي زملائك قبل أن تصبح مدرة للصحة أو النداء.
- تعلم كيف يمكنك معالجة الضغوط والإجهاد بشكل فعال في مكان العمل.
- التكيف مع التغيرات التي تطرأ على روتين أو مناخ العمل مع الحفاظ على الكفاءة الشخصية حتى مع تزايد العوامل الخارجية المسببة للإجهاد.
- إحداث تغييرات على سلوكك ومهاراتك الشخصية داخل وخارج مكان العمل.

الكتفاهات المستهدفة:

- ما هو الإجهاد؟ التعرف على المؤشرات الجسدية والسلوكية.
- الحفاظ على التوازن الفعال بين المنزل والعمل.
- الانتقال من مرحلة التفاعل إلى مرحلة التأثير.
- التعرف على مؤشرات الإجهاد لدى النفر.
- السلوك السلبي والعدواني والجائز.
- الرد على الشخص العدوانيين والسلبيين.
- السجل الأسبوعي للإجهاد.
- دراسة حالة رقم 1: التكيف مع الإجهاد.
- أيهما أفضل لواجهة ضغوط العمل؛ التفكير التحليلي أم التفكير الابتكاري.
- تحديد الاتجاهات.
- وضع استراتيجية.
- علاقتك مع الذرين.
- بناء علاقات أفضل.
- المكونات الأساسية للياقة الذهنية العالية.
- استكشاف لياقتك الذهنية.
- عشر خطوات لحفظ على لياقتك الذهنية.
- تحديد الأهداف الشخصية.

محتوى الدورة: الوحدة الأولى، تعريف الإجهاد:

- ما هو الإجهاد؟ التعرف على المؤشرات الجسدية والسلوكية
- ما هي النمور التي تتشكل الضغط في مكان العمل؟ أهم عشرة أسباب
- تأثير الإجهاد على النداء 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 الموقف العاجلة
- السيطرة على النمور من خلال التخطيط وإدارة الوقت
- تنظيم الاحتياجات المتضاربة من أكثر من شخص واحد
- التعامل مع الذريين في ظروف العمل المتمسكة بالإجهاد
- التعرف على مؤشرات الإجهاد لدى النذر

الوحدة الثالثة، الإجهاد وأنماط السلوك:

- السلوك السلبي والعدواني والجائز
- الرد على الأشخاص العدوانيين والسلبيين
- تقوية الحزم الذاتي - زيادة التحكم في النمور
- 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 النزوات - كيف تتعايش معها وماذا تفعل حالاً

الوحدة الرابعة، تعلم السيطرة على الإجهاد:

- السجل الأسبوعي للإجهاد
- مشاركة الإجهاد
- أساليب التكيف مع الإجهاد
- أساليب خاصة بالمش畏ين
- أساليب خاصة بالموظفين
- عبر عن مشاعرك
- التنفيذ عن الإجهاد وصيارات الزمان
- دراسة حالة رقم 1: التكيف مع الإجهاد

الوحدة الخامسة، أساسيات معالجة ضغوط العمل والتعامل معها:

- أيها أفضل لواجهة ضغوط العمل؛ التفكير التحليلي أم التفكير الابتكاري
- تنظيم الوقت وإدارته بطريقة جيدة كمدخل لواجهة الضغوط
- التفريح الفعال وأثره في التعامل مع الضغوط
- المداخل الوقائية والعلاجية في واجهة الضغوط
- على من تقع مسؤولية تخفيف الضغوط التي يواجهها 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
- شخص وقناً للاسترخاء
- وللحظة ضغوط الندرين
- تحليل الشخصية
- مساعدة الآخرين

الوحدة السابعة، فهم نفسك وعلاقتك مع الذر:

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

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 ونقط التوقف في مرحلة بناء الثقة بالنفس حل الخلافات
- دراسة حالة رقم 4: التخطيط للمستقبل
- تحديد الهدف الشخصية
- الهدف الشخصية
- مراجعة الهدف
- اختبار ذاتي: تقييم اللياقة الذهنية

الوحدة العاشرة، تحديد الوضع الشخصي:

- استراتيجيات معالجة الأجهاد بشكل فعال
- وضع خطة العمل الفردي



London - UK +447481362802
Istanbul - Turkey +905395991206
Amman - Jordan +962785666966

نحوذن تسحن :

اللـادـاءـ الـمـتـمـيـزـ وـدـورـ التـحـكـمـ بـالـضـغـطـ وـالـطاـقةـ الـلـابـاحـاسـةـ فـيـ الـعـملـيـةـ الـادـارـيـةـ

الموعد النهائي: 15-04-2024 | تاريخ الانعقاد: 15-04-2024 | دولة الشبه (مصر) | التكاليف: 6300 | اليمور

معلومات المشاكل

الاسم الكامل (السيد / السيدة) :

الاسم الوظيفي:
الهاتف / الجوال:
البريد الإلكتروني الشخصي:
البريد الإلكتروني الرسمي:

معلومات جهة العيون

اسم الشركة:
العنوان:
المدينة / الدولة:

معلمات الشخص المسئول عن تشديد الموقف

الاسم الكامل (السيد / السيدة) :

الاسم الوظيفي:
الهاتف / الجوال:
البريد الإلكتروني الشخصي:
البريد الإلكتروني الرسمي:

طرق الدفع

الرجاء إرسال الفاتورة لي

الرجاء إرسال الفاتورة لشركة