

لغة التدريب:

عربي - انجليزي

أساليب التدريب:

- من خلال شرائح العرض
- استخدام الوسائل السمعية والبصرية
- مناقشة تفاعلية
- المشاركة من خلال التمارين
- تعليم تطبيقي و فعلي
- تطبيق النشاطات المتنوعة
- حالات واقعية وعميلة
- ورش العمل
- برامج المحاكاة
- استخدام الألعاب ذات الصلة وتمثيل الادوار

المكان | التاريخ | الرسوم

الرياض | 2023-11-19 | SAR 10,350

الخبر | 2023-12-24 | SAR 10,350

عبر الإنترنت | 2023-12-24 | SAR 7,475

مقدمة:

في حين أن بعض الإجهاد في مكان العمل أمر طبيعي، يمكن أن يتداخل الإجهاد المفرط مع الإنتاجية لتؤثر على صحتك الجسدية والعاطفية. وقدرتك على التعامل معها يمكن أن يعني الفرق بين النجاح أو الفشل. لا يمكنك السيطرة على كل شيء في بيئة العمل الخاصة بك، ولكن هذا لا يعني أنك عاجز -حتى إذا كنت عالقا في وضع صعب. إيجاد طرق لإدارة الإجهاد في مكان العمل ليس حول إجراء تغييرات كبيرة أو إعادة النظر في الطموحات الوظيفية، ولكن بدلا عن التركيز على شيء واحد وهذا دائما ضمن التحكم الخاصة بك: أنت.

أهداف الدورة:

- تطوير مهارات وقدرات المشاركين المتعلقة بإدارة الوقت مما يساعد على استغلال وقت العمل بكفاءة وفعالية
- الاستفادة من الوقت في الأعمال المناسبة
- صقل وتنمية مهارات وقدرات المشاركين في مجال إدارة الضغوط في العمل.
- التعرف على بوادر ظهور الضغوط على المستوى الفردي وعلى مستوى المنظمة.
- إدراك واستيعاب المفاهيم الأساسية المتعلقة بضغوط العمل.
- وضع آلية على مستوى المنظمة لإدارة ضغوط العمل وتحويلها إلى إنتاج وعمل.

محاور الدورة:

- أهمية الوقت ومفاهيم أساسية عنه.
- مفهوم الوقت
- مجالات إدارة الوقت.
- مضيعات الوقت وكيفية التعامل معها.
- أدوات إدارة الوقت.
- تطبيقات إدارة الوقت في بيئة العمل
- ما هي الضغوط.
- ما هو الاحتراق النفسي.
- أعراض الضغوط النفسية.
- العوامل المساعدة و المعوقة.
- مصادر الضغوط.
- أنماط الشخصية في مواجهة الضغوط.
- بعض الوسائل الدفاعية.
- المواقف الصعبة التي يواجهها الفرد.
- تحويل رد الفعل.
- التفويض.
- الصراع ... المفهوم و الأبعاد.
- استراتيجيات حل الصراعات بين العاملين.
- استراتيجيات معالجة الصراعات على مستوى المنظمة.

لمن هذه الدورة:

- مدراء وقادة الفرق والمشرفين الذين يبحثون عن تحسينات في الأداء على كل فرد وأساس الفريق.
- المهنيين الذين يريدون مزيدا من السيطرة على النفس والوقت، وأسلوب إدارتها والحياة