

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

مقدمة:

صممنا لك هذا الجزء من سلسلة بناء الذات و التحكم في النفس ليساعدك على فهم قيمة ضبط النفس والتحكم الذاتي والغوص في أعماق تلك المعاني حتى تكون قادراً على التحلي ب ضبط النفس والتحكم الذاتي في مختلف المواقف.

أهداف الدورة:

- فهم معنى أن يتحلى الفرد بضبط النفس والتحكم الذاتي
- التعرف على استراتيجيات ونصائح في كيفية ضبط النفس والتحكم الذاتي
- تعالم أساليب التعامل مع التوتر وضغوطات العمل

محاور الدورة:

- ضبط النفس والتحكم الذاتي
- استراتيجيات كيفية ضبط النفس والتحكم الذاتي
- أعراض ومسببات التوتر وضغوطات العمل
- مسببات التوتر وضغوطات العمل
- استراتيجياتك الحالية في التكيف
- أساليب التعامل مع التوتر وضغوطات العمل
- العوامل الأخرى التي تقلل من التوتر وضغوطات العمل
- التمارين الرياضية واتباع نظام غذائي
- السيطرة على العواطف

لمن هذه الدورة:

- جميع الموظفين