

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:

في هذا البرنامج يتم تطوير مهارات وقدرات المشاركين المتعلقة بإدارة ذات مما يساعد على استغلال وقت العمل بكفاءة وفاعلية

أهداف الدورة:

- صقل وتنمية مهارات وقدرات المشاركين في مجال إدارة الذات.
- التعرف على بؤادر ظهور الضغوط على المستوى الفردي وعلى مستوى المنظمة.
- إدراك واستيعاب المفاهيم الأساسية المتعلقة بقيادة الذات.
- وضع آلية على مستوى المنظمة لإدارة ضغوط العمل وتحويلها إلى إنتاج وعمل.

محاور الدورة:

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

لمن هذه الدورة:

جميع الموظفين ومديري ورؤساء الأقسام وكافة العاملين علي مختلف المستويات