

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:

تهدف هذه الدورة لخلق توازن وتحديا بين العمل والحياة. ان النجاح في هذا التحدي يحقق للمشاركين تقدما ملموسا في بيئة العمل وذلك من خلال تحقيق التوازن بين الحياة المهنية والحياة العملية, كما سيوفر للمشاركين فوائد عدة في بيئة العمل, وعليه تكون بيئة العمل صحية ومناسبة للعمل, عقليا وجسديا, مما يجعل المشاركين قادرين على الانتاج .

أهداف الدورة:

- شرح مزايا التوازن بين الحياة والعمل.
- التعرف على علامات حياة غير متوازنة.
- تحديد موارد صاحب العمل لحياة متوازنة.
- تحسين إدارة الوقت وتحديد الأهداف.
- استخدام أساليب العمل الأكثر فعالية بالنسبة لك.
- خلق توازن في العمل والمنزل.
- إدارة الإجهاد.

محاور الدورة:

- الفوائد المتوقعة من خلال التوازن الصحي
- علامات على وجود الخلل
- المخاطر الصحية
- التغيب عن العمل
- موارد صاحب العمل
- نصائح في إدارة الوقت
- مصفوفة الهام والعاجل
- تحديد الأهداف
- طرق اختيارية للعمل
- ترك ضغوط العمل في العمل
- الحفاظ على حدودك
- ادارة الاجهاد
- العمل في المكاتب المنزلية

لمن هذه الدورة:

جميع الموظفين الذين يحتاجون إلى تحسين فعاليتها على الصعيدين الشخصي والتعامل مع الآخرين.