

التميز في السيطرة على ضغوط العمل ومعالجة الإجهاد ومضاعفة الأداء

الرسوم (\$)	بتاريخ
٣٢٠٠	٣٠ يونيو ٢٠٢٤ - صلالة

[سجل الآن](#)

الأهداف:

- إدراكه لذاته ولآخرين بما يحسن التعامل والتفاعل مع الرؤساء والمروءسين .
- فن الاتصال وإقناع الآخرين .
- توظيف طاقاته الكامنة من خلال تطبيق مبادئ البرمجة اللغوية العصبية .
- التعامل مع الضغوط من خلال حسن إدارته للوقت والتفويض الفعال .
- تطبيق الأساليب العلمية والعملية لتشييط الطاقة الذهنية .
- استخدام أدوات التميز الإداري بما يحقق النجاح في العمل .
- استخدام الطاقة الذهنية لاستقراء المستقبل وتكوين فرق العمل الفعالة.
- تعريف مفهوم ضغط العمل
- مرادل ضغط العمل (الإنذار، المقاومة، الإنهاك)
- تحديد مصادر ضغط العمل ومسبياته
- التعامل مع ضغوط العمل بشكل فعال
- مصادر ضغط العمل ومسبياته:

محتويات البرنامج:

إدراك الذات:

- الإدراك المتبادل للذات والآخرين، والحوار الذاتي البناء والحوار الذاتي المدمر .
- تعديل وتغيير وتطوير الإدراك والاتجاهات والسلوك .
- مهارات التعامل مع الآخرين .
- الطاقات الشخصية وأساليب تنوينها، مهارات الإصغاء للآخرين .
- مهام إقناع الآخرين، القدرة على تقبل النقد .

البرمجة اللغوية العصبية في إدارة الذات :

- مفهوم ومبادئ البرمجة اللغوية العصبية .
- إدراك البشر الخرائط الذهنية .
- الطاقات الكامنة ومهارات اكتشافها وتوظيفها .

مفهوم الضغوط وأنواعها:

- تأثير الضغوط على المديرين.
- الضغوط الإدارية ومصادرها.
- أنماط المديرين في مواجهة ضغوط وصراعات العمل.
- أساليب التعامل مع الضغوط.
- مهارات التعامل مع صراعات ونزاعات العمل.
- أساس وخطوات تشخيص وتحليل المشكلات.
- الإبداع في حل مشكلات العمل.
- اتخاذ القرارات والأسلوب العلمي لحل المشكلات.
- نظم دعم القرار.
- قواعد بيانات نظم دعم القرار.

تأثير ضغط العمل:

- على الصحة الجسدية للفرد
- على الصحة النفسية والسلوك
- على الحياة الاجتماعية للفرد

• على أداء العمل

• استراتيجيات التعامل مع ضغط العمل:

• الاستراتيجيات الفردية

• العناية بالذات (اللياقة البدنية والصحة النفسية)

• الدعم الاجتماعي

• مهارات إدارة الوقت والتقويض لمقاومة الضغوط

• مهارات الاتصال والتعامل مع الآخرين

• تنويع الأنشطة والهوايات

اللياقة الذهنية:

• أهمية ومبادئ وتحمية اللياقة الذهنية في عالم اليوم .

• مقومات اللياقة الذهنية وأساليب تطبيتها .

• الوصايا العشر في تنمية اللياقة الذهنية .

التميز الإداري:

• ماهية وأبعاد التميز الإداري ..

• مقومات التميز الإداري .

• تحمية الحاجة للتميز الإداري في عالم اليوم

• التميز ودوره في الإبداع .

• دور اللياقة الذهنية في بناء فريق عمل متميز قادر على استقراء المستقبل وتحقيق

• السبق والتقديم للمؤسسات .

أساليب التدريب:

• المحاضرة القصيرة

• النقاش و الحوار

• العمل ضمن مجموعات

• التمارين الجماعية والتطبيقات العملية

00201102843111 
info@minaretc.org 
www.minaretc.org 