

كتيب الدورة

# وتحقيق التوازن بين العمل والحياة إدارة الضغوطات

Professional Training Course

Skillslab Training Provider

Skills for Tomorrow's World 



## وصف الدورة

نظرة عامة على الدورة

وخاصة المدراء الجدد، والحياة **برنامجًا تدريبيًا معرفيًا يهدف إدارة الضغوط وتحقيق التوازن بين العمل** تُعد دورة بأسلوب واع ومنهجي يضمن الاستمرارية من فهم طبيعة الضغوط المهنية وآثارها، وكيفية إلى تمكين القيادات الإدارية، الشخصية. ومع تصاعد وتيرة العمل وتزايد المسؤوليات، في الأداء دون الإضرار بالصحة النفسية أو الحياة التعامل معها تسلط أصبحت القدرة على إدارة الضغوط عنصرًا أساسيًا في

واحتياجات الفرد، وتوضح هذه الدورة الضوء على الدور القيادي في تحقيق نجاح القادة والمؤسسات على حد سواء.

تدعم الإنتاجية والالتزام الوظيفي. كما كيف يمكن للإدارة الواعية أن تخلق بيئة عمل صحية التوازن بين متطلبات العمل المرجات اتخاذ القرار، والسلوك القيادي، بما يخدم الاستقرار تعزز الدورة الفهم النظري للعلاقة بين الضغوط، ومستقرة

بنهاية هذا البرنامج، سيكون المؤسسي على المدى الطويل.

بنهاية هذا الرئيسية

- الضغوط المهنية ومصادرها في بيئة البرنامج، سيكون المشاركون قادرين على شرح مفهوم المشاركون قادرين على: بنهاية هذا البرنامج، سيكون
- هذا البرنامج، سيكون للإجهاد الوظيفي والاحتراق المشاركون قادرين على التعرف على المؤشرات المبكرة العمل. بنهاية
- بنهاية هذا البرنامج، واتخاذ القرار والسلوك المشاركون قادرين على فهم تأثير الضغوط على الأداء النفسي.
- بنهاية هذا البرنامج، لإدارة الضغوط في أدوارهم سيكون المشاركون قادرين على تطبيق مبادئ نظرية القيادي.
- بنهاية سيكون المشاركون قادرين على وضع حدود مهنية تدعم الإدارية.
- الأولويات وتقليل مصادر الضغط غير هذا البرنامج، سيكون المشاركون قادرين على تنظيم التوازن بين العمل والحياة. بنهاية هذا البرنامج،
- بنهاية هذا سيكون المشاركون قادرين على دعم بيئة عمل صحية الضرورية.
- بنهاية البرنامج، سيكون المشاركون قادرين على ربط إدارة ومتوازنة داخل فرقهم.
- الاستفادة في الأداء والالتزام هذا البرنامج، سيكون المشاركون قادرين على تعزيز الضغوط بالأهداف المؤسسية. بنهاية هذا البرنامج،
- من يجب سيكون المشاركون قادرين على ممارسة سلوك قيادي يعزز الوظيفي.

تم تصميم هذه الدورة لتناسب الفئات المرنة النفسية والتوازن.

- مسؤولو الموارد قيادية
- قادة الإدارة المتوسطة
- المتطلبات المشاريع البشرية وتطوير الكفاءات

### محتوى الدورة حسب المسبقة: لا توجد متطلبات والعمليات

مفهوم الضغوط في الأيام اليوم 1: فهم الضغوط المهنية في مسبقة.

- مصادر الضغوط المرتبطة الأدوار القيادية
- العلاقة بين بيئة العمل
- الفروق بين بالمسؤوليات الإدارية
- أهمية الضغط والأداء القيادي
- اليوم 2: آثار الضغوط على إدارة الضغوط كمهارة إدارية الضغوط الفردية والتنظيمية

### الآثار أساسية

- السلوكيات الناتجة عن النفسية والجسدية للضغوط الأفراد والفرق والمؤسسة
- تأثير ضغوط المستمرة
- التكلفة الإجهاد في بيئة العمل
- دور القائد على معنويات الفريق
- اليوم 3: مبادئ إدارة القيادة في رفع مستوى الوعي المؤسسية لإهمال إدارة الضغوط

### النماذج النظرية بالضغوط

- الوعي الذاتي وتنظيم الضغوط للمدراء
- إدارة عبء العمل لإدارة الضغوط
- تنظيم الوقت كأداة لتخفيف الاستجابة للضغوط
- اتخاذ القرار في الظروف والتوقعات
- اليوم 4: التوازن بين الضغط

### مفهوم التوازن بين العمل والعمل والحياة كمسؤولية الضاغطة

- وضع قيادية
- التوقعات الواقعية للأداء حدود واضحة بين الحياة المهنية والحياة في المؤسسات الحديثة
- إدارة التوفر الوظيفي والشخصية
- دعم التوازن دون والإنجاز
- اليوم 5: بناء وتوزيع المهام

- موازنة التوازن داخل فرق العمل

- استدامة الأداء والمرونة بمبادرات الرفاه الوظيفي مع أهداف تواصل تقلل من الضغط الوظيفي
- تعتمد على المدى المؤسسة المنهجية

النظرية والنماذج العمل والحياة **على منهجية تدريب معرفية دورة** إدارة الضغوط وتحقيق التوازن بين الطويل

الإداري. يتم تقديم المحتوى من خلال شرح القيادة التي تشرح آليات الضغوط وتأثيرها في منظمة، تركز على المفاهيم

المشاركين على ربط المعرفة النظرية بتجاربهم منهجي، ونقاشات موجهة، وحالات مبسطة من واقع العمل السياق

يشمل التفاعل العمل الفردي تساعد

مكثفة. تقتصر الأنشطة العملية على عناصر والنقاشات الجماعية الخفيفة دون الاعتماد على ورش القيادة اليومية.

كتيب نماذج تنظيم أولويات يمكن تنفيذها بسهولة عبر بسيطة مثل اختبارات قصيرة، قوائم وعي بالضغوط، أو تطبيقية

مواد تمهيدية أو متابعة المشارك، وأدوات إرشادية عملية للاستخدام الحاسوب. تشمل المواد التدريبية أوراق ملخصة،

التقييم والعائد من المستقبلي. يمكن توفير

يتم تقييم المشاركين أثناء الجلسات اختيارية عند الطلب فقط.

الضغوط ومراجعات ختامية في نهاية كل يوم، بهدف التأكد من التدريب من خلال اختبارات قصيرة، أسئلة تفاعلية، التدريب

أما قياس أثر التدريب على استيعاب المفاهيم الأساسية المرتبطة بإدارة

المشاركة مثل مؤشرات الأداء، تقييمات الأداء المؤسسي، فيتم من خلال أدوات داخلية تعتمد والتوازن الوظيفي.

**يمكن إدارة القياس الداخلي من قبل الجهة المشاركة وهو المدراء، أو مراجعات الأداء الوظيفي.** يتم الجهة

يعتمد تخصيص توفير دعم لاحق أو جلسات تعزيزية عند خارج نطاق تقديمنا لهذه الدورة.

نبذة عن المدرب

الزماني عالمية من المدربين. يرجى التواصل معنا لتأكيد توفر المدرب على تاريخ التنفيذ والمدينة. نعمل مع شبكة الطلب.

توفر دورة المدرب الأنسب لهذه الدورة وفقاً للجدول

الخلاصة

التعامل مع متطلبات والحياة **إطاراً معرفياً متكاملاً يمكن إدارة الضغوط وتحقيق التوازن بين العمل** والموقع.

تعزيز القيادة الواعية، وتحقيق العمل بكفاءة دون المساس بصحتهم أو استقرار فرقهم. المدراء الجدد وقادة الفرق من

ومتوازنة. ندعوكم للتواصل معنا لتصميم وتنفيذ الاستدامة في الأداء، وبناء بيئة عمل صحية تسهم هذه الدورة في

كتيب الدورة

كتيب الدورة

## تواصل معنا

الأسعار الجماعية، يُرجى التواصل معنا: للاستفسار عن التسجيل أو المواعيد القادمة أو

الموقع الإلكتروني [www.skillslab-training.com](http://www.skillslab-training.com)

البريد الإلكتروني [info@skillslab-training.com](mailto:info@skillslab-training.com)

واتساب +966 559 653 447

Generated by Skillslab Training

info@skillslab-training.com | واتساب: +966 559 653 447

[www.skillslab-training.com](http://www.skillslab-training.com)