



## التميز في السيطرة على ضغوط العمل ومعالجة الإجهاد ومضاعفة الأداء

| بتاریخ                     | اماكن الإنعقاد | الرسوم (\$) | احجز مقعدك               |
|----------------------------|----------------|-------------|--------------------------|
| ٠٨ ديسمبر - ١٢ ديسمبر ٢٠٢٤ | كوالالمبور     | ٣١٥٠        | <a href="#">سجل الآن</a> |

## الأهداف:

- إدراكه لذاته وللآخرين بها يحسن التعامل والتفاعل مع الرؤساء والمهروؤسين .
- 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 لتنشيط الطاقة الذهنية .
- استخدام أدوات التميز الإداري بها يحقق النجاح في العمل .
- استخدام الطاقة الذهنية للاستقراء المستقبل وتكوين فرق العمل الفعالة.
- تعريف مفهوم ضغط العمل
- مراحل ضغط العمل (الإنذار، المقاومة، الإنهاك)
- تحديد مصادر ضغط العمل ومسبباته
- التعامل مع ضغوط العمل بشكل فعال
- مصادر ضغط العمل ومسبباته:



## محتويات البرنامج:

### إدراك الذات:

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

### البرهجة اللغوية العصبية في إدارة الذات :

- مفهوم ومبادئ البرهجة 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.
- أسس 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 والتفويض لمقاومة الضغوط
- مهارات الاتصال والتعامل مع الآخرين
- تنويع الأنشطة والهوايات

#### اللياقة الذهنية:

- أهمية ومبادئ وحتمية اللياقة الذهنية في عالم اليوم .
- مقومات اللياقة الذهنية وأساليب تنميتها .
- الوصايا العشر في تنمية اللياقة الذهنية .

#### التميز الإداري:

- ماهية وأبعاد التميز الإداري ..
- مقومات التميز الإداري .
- حتمية الحاجة للتميز الإداري في عالم اليوم
- التميز ودوره في الإبداع .
- دور اللياقة الذهنية في بناء فريق عمل متميز قادر على استقراء المستقبل وتحقيق السبق والتقدم للمؤسسات .

#### أساليب التدريب:

- المحاضرة القصيرة
- النقاش و الحوار



- 
- العمل ضمن مجموعات
  - التمارين الجماعية والتطبيقات العملية