

# € TRAINING

دورة: التحكم فى الضغوط والوقت وترتيب الاولويات



25 - 29 مارس 2018  
القاهرة (مصر)  
Safir Hotel Cairo

## دورة: التحرك في الضغوط والوقت وترتيب الاولويات

رمز الدورة: M132 تاريخ الإنعقاد: 25 - 29 مارس 2018 دولة الإنعقاد: القاهرة (مصر) - Cairo Hotel Safir التكلفة: 2500 يورو

### اهداف البرنامج:

- تزويد المشاركين بأساليب التعامل مع أشكال الصراع والتوتر في العمل.
- التعريف بالاستراتيجيات المساعدة للتعامل مع ضغوط العمل.

### محتويات البرنامج:

#### المفاهيم الأساسية لضغوط العمل:

- ضغوط العمل.
- مفهوم ضغط العمل.
- مراحل التعرض لضغوط العمل: الإنذار، المقاومة، الإنهاك.
- مصادر ضغط العمل ومسبباته: مصادر شخصية، مصادر تنظيمية.

#### تأثيرات ضغط العمل:

- على الإنتاجية.
- على صحة الفرد الجسدية والنفسية.
- على حياة الفرد المجتمعية والتعامل مع الآخرين.
- على أداء العمل.

#### استراتيجيات التعامل مع ضغوط العمل:

- استراتيجيات فردية:
- اللياقة البدنية والصحة النفسية، الدعم الاجتماعي، إدارة الوقت، التعامل مع الآخرين، تنوع أساليب العمل وإثراء/توسيع العمل.
- استراتيجيات تنظيمية: الترقية، التدريب، الإثراء الوظيفي، دوران العمل، المشاركة في صنع القرار، تعزيز قنوات الاتصال الأفقي والعمودي، تطوير المناخ التنظيمي.
- تعزيز بعض المفاهيم المساندة.
- التدريب والتعلم والإلهام.

#### فرص التنمية الذاتية:

- الشفافية والبعد عن المزاجية.
- بناء روابط اجتماعية ووظيفية بين العاملين.
- الحوار واحترام المشاعر.
- الخطوات الضرورية للإبقاء على المهارات المكتسبة من البرنامج.

#### إعداد الخطة التنفيذية اللازمة لنقل المهارات المكتسبة إلى واقع التطبيق العملي:

- مفهوم عملية إدارة الوقت وأهميتها.
- كيف تجعل الوقت يعمل لصالحك؟
- المراجعة الدقيقة والفعالة لطرق استغلال الوقت.

### القضاء على مضيعات الوقت:

- التسويق والتأجيل هم بداية طريق الفشل.
- أهمية العمل بذكاء وليس بكثرة ، فالعبرة بالكيف وليس بالكم.
- كيفية إعداد خطة فعالة لإدارة الوقت.
- إستنباط إستراتيجيات خاصة لتجاوز المؤثرات الخارجية الرئيسية.
- السلوك الشخصي التي يحد من فعالية إدارة الوقت وإنجاز العمل بصورة فعالة.
- عقد الالتزام الشخصي لتطوير العمل وإدارة الوقت.
- استخدام نظام تخطيط الوقت كأداة مساعدة لتحسين الأداء الوظيفية.
- وضع خطط محددة لإنجاز أهداف العمل المحددة.

### مراحل إدارة العمل:

- مميزات مراحل إدارة العمل.
- التغلب على العوائق الزمنية.
- نظام تخطيط الوقت.
- تمارين تطبيقية.
- الخطوات الضرورية للإبقاء على المهارات المكتسبة من البرنامج.
- إعداد الخطة التنفيذية اللازمة لنقل المهارات المكتسبة إلى واقع التطبيق العملي.