€TRAINING

إدارة التوتر في مكان العمل

8 - 12 سبتمبر 2024

دبي (الإمارات العربية المتحدة)

إدارة التوتر في مكان العمل

رمز الدورة: M1079 تاريخ الإنعقاد: 8 - 12 سبتمبر 2024 دولة الإنعقاد: دبي (الإمارات العربية المتحدة) - التكلفة: 4400 يورو

مقدمة عن الدورة التدريبية:

تعد إدارة التوتر في مكان العمل أمرًا بالغ الأهمية لتحقيق بيئة عمل صحية وإنتاجية. يواجه الموظفون والإداريون تحديات يومية قد تؤثر على صحتهم النفسية وأدائهم. من هنا، يأتي دور التدريب على إدارة التوتر لتمكين الفرق في المؤسسة من التعامل بفعالية مع ضغوط العمل والتحديات الشخصية

اهداف الدورة التدريبية:

في نهاية الدورة سيكون المشاركون قادرون على:

- معرفة المهارات والأدوات اللازمة لفهم وإدارة التوتر في مكان العمل بطرق صحيحة وبناءة.
- الاستجابة بشكل أفضل للضغوط والتحديات، وتعزيز القدرة على الحفاظ على توازن صحي بين العمل والحياة الشخصية.

الفئات المستهدفة:

- الموظفون على جميع المستويات الوظيفية.
- الإداريون والمشرفون.
- الفرق القيادية والمديرين العليا.

محتوى الدورة التدريبية:

الوحدة الأولى : تعريف وفهم التوتر في مكان العمل

- مفهوم التوتر وأنواعه.
- تأثير التوتر على الصحة والأداء.
- تحليل العوامل المسببة للتوتر في محيط العمل.

الوحدة الثانية : تقنيات إدارة التوتر الأساسية

- تقنيات التنفس والاسترخاء.
- التخطيط الزمني وتحديد الأولويات.
- تطوير مهارات حل المشكلات.

الوحدة الثالثة : تطوير مهارات التواصل والعلاقات الاجتماعية

- التواصل الفعّال والاستماع النشط.
- بناء العلاقات الإيجابية مع الزملاء والمدراء.
- التعامل مع التوترات البينية وحل النزاعات.

الوحدة الرابعة: بناء المرونة النفسية والتحفيز

- تعزيز مهارات التفكير الإيجابي.
- التعامل مع التغييرات والضغوط المستقبلية.
- تحفيز الذات وتحقيق الأهداف الشخصية والمهنية.

الوحدة الخامسة : تطبيق إدارة التوتر في العمل اليومي

- تطبيق المهارات المكتسبة على سيناريوهات عملية.
- تطوير خطة شخصية للتعامل مع التوتر في المستقبل.
- تقييم ومتابعة تطبيق استراتيجيات إدارة التوتر.

info@euro-training.net
+447447999485 - +447492882996