



ادارة التوتر في مكان العمل

A photograph of four professionals—three men and one woman—smiling at the camera. They are dressed in business attire; the woman on the left wears a black top and a multi-strand necklace. The background is a bright office environment.

29 ديسمبر 2024 - 2 يناير 2025

المنامة (البحرين)  
Fraser Suites Seef Bahrain

## إدارة التوتر في مكان العمل

رمز الدورة: M1079 | تاريخ الإنعقاد: 29 ديسمبر 2024 - 2 يناير 2025 | دولة الإنعقاد: المنهأة (البحرين) - Bahrain Seef Suites Fraser | التكلفة: 4475 يورو

### مقدمة عن الدورة التدريبية:

تعد إدارة التوتر في مكان العمل أمراً بالغ الأهمية لتحقيق بيئة عمل صحية وإنجاحية. 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.

### أهداف الدورة التدريبية:

في نهاية الدورة سيكون المشاركون قادرون على:

- معرفة المهارات والأدوات الازمة لفهم وإدارة التوتر في مكان العمل بطرق صحيحة وبناءة.
- الاستجابة بشكل أفضل للضغط والتوجهات، 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 محظوظ العمل.

#### الوحدة الثانية : تقنيات إدارة التوتر الأساسية

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

#### الوحدة الثالثة : تطوير مهارات التواصل وال العلاقات الاجتماعية

- التواصل الفعال والاستماع النشط.
- بناء العلاقات الإيجابية مع الزملاء والمدراء.
- التعامل مع التوترات البيئية وحل النزاعات.

#### الوحدة الرابعة: بناء المرونة النفسية والتحفيز

- تعزيز مهارات التفكير الإيجابي.
- التعامل مع التغيرات والضغط المستقبلي.
- 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.