



دورة إدارة ضغوط العمل ومهارات المرونة



AGILE LEADERS
Training Center



دورة إدارة ضغوط العمل ومهارات المرونة

نظرة عامة على الدورة

دورة إدارة ضغوط العمل ومهارات المرونة برنامج مهني غير علاجي لمدة خمسة أيام للموظفين والمشرفين وقادة الفرق وموظفي الموارد البشرية. يتعرف المشاركون على مسببات الضغط وإشاراته المبكرة، ويميزون بين التحدي الصحي والعبء الضار، ويحسنون الحدود والتعافي والتواصل تحت الضغط، ويختارون الاستجابات الفردية أو الجماعية أو التنظيمية المناسبة. ويغادرون بخطة ضغوط العمل والتعافي. تقدم أجايل للتدريب هذه الدورة في إدارة ضغوط العمل والمرونة.

الفئات المستهدفة

- الموظفون الراغبون في ممارسات عملية للتعامل مع الضغط والتعافي
- المشرفون المسؤولون عن عبء العمل ووضوح الأدوار ودعم الفريق
- قادة الفرق الذين ينسقون الأولويات والتواصل تحت الضغط
- موظفو الموارد البشرية الداعمون لممارسات العمل الصحية ومسارات الإحالة
- المهنيون الذين يواجهون طلبا مستمرا أو تغييرا تنظيميا

تقدم الدورة تثقيفا وممارسات مهنية وليست تشخيصا أو إرشادا علاجيا أو علاجا. وينبغي لمن يعاني ضيقا مستمرا أو شديدا اللجوء إلى خدمات صحية أو مهنية مؤهلة.

الإدارات والقطاعات

تطبق الدورة في الخدمات المؤسسية والجهات الحكومية والعمليات الصحية والتعليم والخدمات المهنية والمنظمات غير الربحية.

- الموارد البشرية وعمليات الأفراد
- فرق خدمة المتعاملين والإدارة
- المشاريع والخدمات التشغيلية
- وظائف الدعم الصحي والتعليمي
- فرق الخدمات العامة والمنظمات غير الربحية



الأهداف التعليمية

بنهاية الدورة سيكون المشاركون قادرين على:

- التعرف على مسببات ضغوط العمل وإشارات الضغط المبكرة
- تحليل المتطلبات والتحكم والدعم والعلاقات والدور والتغيير
- استخدام ضوابط عبء العمل والانتباه والحدود والتعافي
- التعبير عن الاحتياجات ودعم الزملاء بصورة مناسبة
- التمييز بين الإدارة الذاتية والإجراء التنظيمي والدعم المختص
- بناء خطة ضغوط العمل والتعافي

مداور الدورة

اليوم 1: فهم الضغط في بيئة العمل

- مقارنة التحدي الصحي والضغط الضار
- خريطة تحديد مسببات ضغوط العمل
- قائمة الإشارات الشخصية المبكرة
- سجل أنماط الضغط ومحفزاته
- دليل حدود الدعم والتصعيد

اليوم 2: تصميم العمل وضبط المتطلبات

- مراجعة المتطلبات والتحكم والدعم
- فحص وضوح الدور وتعارضاته
- لوحة أولوية عبء العمل والطاقة الاستيعابية
- خطة ضبط المقاطعات والانتباه
- قائمة التواصل بشأن ضغط التغيير



اليوم 3: الحدود والتعافي

- مصفوفة قرارات حدود العمل
- بناء ممارسات التعافي القصيرة
- مراجعة أنماط الطاقة والتركيز
- خطة الاستراحات والانتقال والانفصال عن العمل
- تجربة إيقاف العمل المستدام

اليوم 4: التواصل ودعم الفريق

- ورقة التحضير لمحادثة الضغط
- ممارسة الاستماع النشط والاستيضاح
- هيكل المتابعة الداعمة داخل الفريق
- خيارات الاستجابة للعلاقات الصعبة
- مسار الإحالة والتسليم المناسب

اليوم 5: المرونة وتخطيط العمل

- خريطة الموارد الشخصية والدعم
- تمرين الاستجابة لسيناريو ضغط
- ورشة ضوابط مسببات الضغط في الفريق
- مؤشرات التقدم وجدول المراجعة
- المشروع الختامي: خطة ضغوط العمل والتعافي

التمارين العملية

يستخدم المشاركون سيناريوهات غير علاجية ويكيفون الأدوات مع مسؤولياتهم وحدودهم المهنية.

- نشاط مقترح: تحليل أسبوع كثير المتطلبات وتحديد مسببات الضغط القابلة للضبط
- نشاط مقترح: إعادة تصميم الأولويات والمقاطعات ونقاط التعافي
- نشاط مقترح: ممارسة محادثة حول عبء العمل أو طلب الدعم
- نشاط مقترح: اختيار مسار ذاتي أو جماعي أو تنظيمي أو مختص



الأسئلة الشائعة

لمن تناسب دورة إدارة ضغوط العمل ومهارات المرونة؟

تناسب الدورة الموظفين والمشرفين الذين يريدون أساليب عملية غير علاجية للتعرف على الضغط وتحسين ممارسات العمل ودعم التواصل وتخطيط التعافي.

هل تشخص الدورة الضغط أو الحالات النفسية أو تعالجها؟

لا. تقدم الدورة تثقيفا مهنيا وتخطيطا عمليا ولا تقدم تشخيصا أو إرشادا علاجيا أو علاجاً، وتحيل المشكلات المستمرة أو الشديدة إلى دعم مؤهل.

ما عوامل العمل التي قد تسهم في الضغط؟

قد تشمل العوامل المتطلبات المفرطة وضعف التحكم ونقص الدعم والعلاقات الصعبة وغموض الأدوار وسوء إدارة التغيير والظروف غير الآمنة وتعارض متطلبات العمل والحياة.

كيف تختلف الإجراءات الفردية عن الإجراءات التنظيمية؟

تعالج الإجراءات الفردية الممارسات والحدود والتواصل والتعافي، بينما تعالج الإجراءات التنظيمية عبء العمل والتوظيف وتصميم الأدوار والتحكم والدعم والعلاقات والتغيير والحماية المهنية.

ماذا تتضمن خطة ضغوط العمل والتعافي؟

تتضمن الخطة خرائط المسببات والإشارات وضوابط عبء العمل وخيارات الحدود وممارسات التعافي وخطوات التواصل وجهات الدعم وحدود التصعيد ومؤشرات المراجعة.

الخاتمة

يعود المشاركون بخطة واقعية للتعرف على الضغط في بيئة العمل واختيار استجابات متناسبة. تربط خطة ضغوط العمل والتعافي الممارسات الشخصية بدعم الفريق والضوابط التنظيمية والمساعدة المؤهلة عند الحاجة دون تحميل الفرد وحده مسؤولية بيئة العمل غير الصحية.



فئات الدورات التدريبية

دورات إدارة الجودة والعمليات	الدورات التدريبية في مجال البيئة والاستدامة
دورات إدارة الرعاية الصحية	دورات إدارة الجودة وتطوير العمليات
دورات إدارة و تحليل البيانات ودورات علم البيانات	دورات إدارة المرافق والعقارات
دورات الأمن السيبراني ودورات تقنية المعلومات	دورات إدارة و تطوير الموارد البشرية
دورات التدريب القانوني والمشتريات والتعاقدات	دورات الاتصال الجماهيري و السياسات والعلاقات العامة
دورات الحوكمة وإدارة المخاطر والامتثال	دورات التسويق وإدارة علاقات العملاء وإدارة المبيعات
دورات الشحن والملاحة البحرية والموانئ	دورات السكرتارية و إدارة المكاتب
دورات الصيانة ودورات المجالات الهندسية المتنوعة	دورات الصحة والسلامة والأمن المهني
دورات المحاسبة و التمويل و دورات الإدارة المالية	دورات الضيافة والسياحة
دورات في مجالات القيادة والإدارة	دورات المهارات الشخصية وتطوير الذات
دورات معتمدة من قبل هيئات دولية	دورات قطاع النفط والغاز ودورات تقنية متنوعة
	دورات مكتب إدارة المشاريع وإدارة المشاريع الرشيقة



مدن التدريب

أكرا غانا	أثينا اليونان	أبوظبي الإمارات العربية المتحدة
الجبيل المملكة العربية السعودية	اسطنبول تركيا	أمستردام هولندا
الرياض المملكة العربية السعودية	الدوحة قطر	الدار البيضاء المغرب
المنامة مملكة البحرين	الكويت الكويت	القاهرة مصر
بالي جمهورية إندونيسيا	باكو أذربيجان	باريس فرنسا
برشلونة إسبانيا	براغ جمهورية التشيك	بانكوك تايلاند
بورتو البرتغال	بورت لويس موريشيوس	برلين ألمانيا
تورنتو كندا	تبليسي جورجيا	بوكيت تايلاند
جوهانسبرغ جنوب إفريقيا	جنيف سويسرا	جاكرتا جمهورية إندونيسيا
زنجبار تنزانيا	روما إيطاليا	دبي الإمارات العربية المتحدة
سنغافورة سنغافورة	سان دييغو الولايات المتحدة الأمريكية	زيورخ سويسرا
شيكاغو الولايات المتحدة الأمريكية	شرم الشيخ مصر	سيول كوريا الجنوبية



مدن التدريب

طوكيو اليابان	طشقند أوزبكستان	طرابزون تركيا
فرانكفورت ألمانيا	عن بعد منصة زووم	عمان المملكة الأردنية الهاشمية
كيب تاون جنوب إفريقيا	كوالالمبور ماليزيا	فيينا النمسا
لندن المملكة المتحدة	لشبونة البرتغال	لانكاوي ماليزيا
مسقط سلطنة عمان	مدريد إسبانيا	ماريبا إسبانيا
ميونخ ألمانيا	ميلان إيطاليا	مونترو سويسرا
نيويورك الولايات المتحدة الأمريكية	نيس فرنسا	نيروبي كينيا