

دورة إدارة ضغوط العمل ومهارات المرونة

14 – 18 ديسمبر 2026

ميونخ

AGILE LEADERS
Training Center

AGILE LEADERS
Training Center

دورة إدارة ضغوط العمل ومهارات المرونة

المرجع: 185_117015 **التاريخ:** 14 – 18 ديسمبر 2026 **المكان:** ميونخ **الرسوم:** Euro 5700

نظرة عامة على الدورة

دورة إدارة ضغوط العمل ومهارات المرونة برنامج مهني غير علاجي لمدة أسبوع 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

AGILE LEADERS
Training Center

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

محاور 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

AGILE LEADERS
Training Center

اليوم 3: الحدود والتعافي

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

AGILE LEADERS
Training Center

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 علاجا، 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.