دورة الصلابة الذهنية للأداء تحت الضغط

13 – 17 ديسمبر 2026

جوهانسبرغ

AGILE LEADERS
Training Center

AGILE LEADERS
Training Center

دورة الصلابة الذهنية للأداء تحت الضغط

المرجع: 219421_1617 **التاريخ:** 13 – 17 ديسمبر 2026 **المكان:** جوهانسبرغ **الرسوم:** Euro 4500

نظرة عامة

دورة الصلابة الذهنية للأداء تحت الضغط دورة لمدة أسبوع للمديرين وقادة الفرق والمهنيين، ويأخذ المشاركون منها خطة شخصية للأداء تحت الضغط. تطور الدورة تقييم التحديات، والثبات على الأهداف، وضبط الانتباه، والتحكم الانفعالي، ومعايرة الثقة، والتكيف المرن، والتعافي للأداء. وتحول الاستجابات المرتجلة إلى ممارسات للصلابة الذهنية تحت الضغط ضمن حدود غير سريرية واضحة. تطور أجايل للتدريب ممارسة الصلابة الذهنية للأداء.

الفئة المستهدفة

- الوظائف المسؤولة عن القرارات والتنفيذ تحت ضغط مستمر
- الفرق التي تعمل في بيئات حساسة للوقت أو عالية العواقب
- الإدارات المسؤولة عن الحفاظ على التركيز والأداء أثناء الانتكاسات
- المهنيون الذين يستعدون لعروض أو مفاوضات أو أحداث تشغيلية صعبة
- الوظائف التي تدعم تطوير الأداء والقدرات في العمل

تفترض الدورة أن المشاركين يديرون مواقف عمل صعبة وأداءهم الشخصي، وتستبعد التشخيص والعلاج النفسي وعلاج الصدمات والتدخل السريري للصحة النفسية.

الإدارات والقطاعات المستهدفة

تدعم الدورة ممارسات الأداء تحت الضغط في الخدمات المالية والرعاية الصحية والتقنية والتصنيع والخدمات العامة والمهنية.

- وظائف القيادة التشغيلية وتقديم الخدمات
- فرق المشاريع والتحول والاستجابة للحوادث
- وظائف المبيعات والتفاوض والتعامل مع العملاء
- منشآت الرعاية الصحية والخدمات المالية والتقنية
- منشآت التصنيع والخدمات العامة والمهنية

AGILE LEADERS
Training Center

أهداف التعلم

بنهاية هذه الدورة، سيتمكن المشاركون من:

- تحليل مسببات الضغط بعدسة 4Cs للصلابة الذهنية
- تطبيق ممارسات تقييم التحدي والثبات على الهدف
- استخدام مناهج ضبط الانتباه والتحكم الانفعالي
- بناء ثقة معايرة قائمة على الأدلة والاستعداد
- مقارنة خيارات التكيف وترتيب إجراءات التعافي
- تقييم خطة شخصية للأداء تحت الضغط

جدول الدورة

اليوم 1: الصلابة الذهنية وأنماط الضغط

- عدسة 4Cs لتشخيص الصلابة الذهنية
- خريطة مسببات الضغط وأثرها في الأداء
- مصفوفة تقييم التحدي مقابل التهديد
- دائرة التحكم والتأثير الشخصي
- سجل خط الأساس للأداء تحت الضغط

اليوم 2: الثبات وضبط الانتباه

- سلم الثبات على الهدف وترتيب الأولويات
- منهج نية التنفيذ إذا حدث كذا فسأفعل كذا
- خطة إشارات الانتباه وضبط المشتتات
- ممارسة إعادة ضبط المهمة والعودة إليها
- قالب مراجعة التعلم من الانتكاسات

AGILE LEADERS
Training Center

اليوم 3: التحكم الانفعالي والتكيف المرن

- خريطة الإشارة الانفعالية واختيار الاستجابة
- تسلسل أسئلة إعادة التقييم المعرفي
- ممارسة التحكم في الفعل وتأخير الاستجابة
- مصفوفة اختيار مرونة التكيف
- نص حدود المحادثة تحت الضغط

اليوم 4: الثقة والتعافي

- سجل معايرة الثقة القائم على الأدلة
- منهج محاكاة الأداء وخطط الطوارئ
- سلم تأكيد الثقة في التعامل مع الآخرين
- تصميم دورة الجهد والتعافي
- فحص جاهزية التعافي وحجم الحمل

اليوم 5: ممارسة الأداء تحت الضغط

- تمرين: مراجعة حالة تقييم التحدي
- تمرين: إعادة ضبط الانتباه وسط المشتتات
- تمرين: محاكاة اختيار تنظيم الانفعال
- تمرين: معايرة الثقة والتعافي
- تطبيق ختامي: خطة شخصية للأداء تحت الضغط

التمارين التطبيقية

تستخدم الدورة أنشطة مقترحة لتحويل مفاهيم الصلابة الذهنية إلى ممارسات قابلة للتكرار للأداء تحت الضغط.

- نشاط مقترح: رسم مسببات الضغط الشخصية واختيار استجابات التحدي والتحكم والثبات
- نشاط مقترح: تنفيذ إعادة ضبط الانتباه أثناء مقاطعة محاكية وموعد قرار ضيق
- نشاط مقترح: مقارنة خيارات تنظيم الانفعال والتكيف في سيناريوهات تشغيلية وقيادية
- نشاط مقترح: عرض خطة شخصية للأداء تحت الضغط تتضمن الإشارات والممارسات والحدود وفحوص التعافي

AGILE LEADERS
Training Center

الأسئلة الشائعة

لمن تناسب دورة الصلابة الذهنية تحت الضغط وما الذي تفترضه؟

تناسب المديرين وقادة الفرق والمهنيين في الأدوار الصعبة، وتفترض مسؤوليتهم عن الأداء الشخصي وقرارات العمل من دون اشتراط خلفية سريرية.

كيف تختلف دورة الصلابة الذهنية عن تدريب المرونة النفسية العام؟

تركز الصلابة الذهنية على التحدي والثبات والتحكم والثقة والانتباه وممارسات الأداء، بينما تتناول المرونة النفسية بصورة أوسع التكيف والتعافي بعد الصعوبات.

هل يمكن تطوير الصلابة الذهنية من دون كبت الانفعالات؟

يمكن تطوير الصلابة الذهنية عبر ملاحظة الإشارات الانفعالية واختيار أساليب تنظيم ملائمة والحفاظ على تركيز المهمة والاستجابة المقصودة بدلا من إنكار التجربة أو كبتها.

كيف تعاير الثقة للأداء تحت الضغط؟

تعاير الثقة من خلال أدلة الاستعداد والأداء السابق وفجوات المهارة والمحاكاة والتغذية الراجعة وخطط الطوارئ ومتطلبات المهمة الواقعية.

لماذا يدخل التعافي في ممارسة الصلابة الذهنية؟

يدخل التعافي في ممارسة الصلابة الذهنية لأن استدامة الأداء تتطلب دورات مقصودة من الجهد وإعادة الضبط والتأمل والاستعادة والاستعداد للمطلب التالي.

الخاتمة

يأخذ المشاركون خطة شخصية للأداء تحت الضغط. تربط الخطة ملاحظة المسببات وتقييم التحدي والثبات وضبط الانتباه والتحكم الانفعالي ومرونة التكيف والثقة والتعافي. وتحول الاستجابات التلقائية للضغط إلى ممارسات مقصودة يمكن للمشاركين اختبارها ومراجعتها وتعديلها في مواقف العمل الصعبة.