الشخصية الدورة التدريبية: إدارة الضغط النفسي وتحقيق توازن مثالي بين العمل والحياة

سبتمبر ٢٠٢٦ ١٨ - ١٤

بروكسل

(للشخص الواحد) € ٤٤٠٠

Ref: #PS7235_218959

مقدمة الدورة التدريبية / لمحة عامة :

التوتر إلى وتحقيق توازن مثالي بين العمل والحياة الشخصية رحلة تقدم الدورة التدريبية في إتقان إدارة الضغط النفسي الرصينة لأبحاث الصحة النفسية تطبيق حلول عملية قابلة للقياس. يدمج البرنامج بين تحويلية شاملة تبدأ من تشخيص مصادر مثل أعمال الباحث ريتشارد لازاروس Richard Lazarus والتطبيقات العملية المستندة إلى دراسات عالمية، الأسس العلمية وإعادة هيكلة لتمكين المشاركين من تفكيك دائرة الإجهاد المزمن المعرفي للضغوط. يُصمم المحتوى في نظريات التقييم الفريدة ضمن بيئة Training Center الأولويات وإدارة الطاقة الشخصية. يقدم BIG BEN عبر أدوات مثل تقنيات اليقظة الذهنية تتكيف الاستراتيجيات مباشرة على تحديات العمل الواقعية. تفاعلية آمنة تدعم التعلّم التجريبي، حيث تُطبّق هذه التجربة تجاه الصحة النفسية للفرق مع مختلف السياقات المهنية، مع تعزيز مسؤولية تركز الدورة على بناء أدوات شخصية مستدامة المؤسسات

لـ : الفئات المستهدفة / هذه الدورة التدريبية مناسبة

- القيادات الإدارية العليا والمتوسطة .
- رواد الأعمال وأصحاب المشاريع الناشئة .
- موظفي قطاعات الرعاية الصحية والتعليم .
- فرق العمل في البيئات عالية الضغط .
- المهن الإبداعية وفرق التسويق والمبيعات .
- الموظفين العاملين بنظام العمل عن بُعد .
- الأمهات العاملات في القطاعين العام والخاص.

القطاعات والصناعات المستهدفة :

- القطاع الصحي والمستشفيات .
- القطاع المالي والمصرفي .
- شركات التكنولوجيا والاتصالات .
- قطاع النفط والطاقة .
- المؤسسات التعليمية والجامعات .
- الهيئات الحكومية والوزارات .
- شركات الخدمات اللوجستية.

الأقسام المؤسسية المستهدفة :

- إدارة الموارد البشرية وتطوير الموظفين .
- فرق الدعم النفسي والرفاه الوظيفي .
- الإدارات التشغيلية والتنفيذية .
- فرق المشاريع ذات الجداول الزمنية المضغوطة .
- مراكز الابتكار والتطوير .
- إدارات خدمة العملاء.

أهداف الدورة التدريبية :

- أتقن المهارات التالية : بنهاية هذه الدورة التدريبية، سيكون المتدرب قد
- بدقة . تحديد مصادر الضغط النفسي المرتبطة بالبيئة المهنية
- العمل . تطبيق تقنيات اليقظة الذهنية الفورية خلال ساعات
- والأسبوعية . تصميم خطة شخصية لإدارة الطاقة اليومية
- الإرهاق . استخدام أدوات إعادة هيكلة الأولويات لتقليل
- تنفيذ استراتيجيات فصل العمل عن الحياة الشخصية .
- بناء أنظمة دعم نفسي داخل الفرق التنظيمية .
- قياس مؤشرات التحسن في الصحة النفسية والانتاجية.

منهجية الدورة التدريبية :

تفاعلية لرسم خرائط الضغط النظري والتجريبي والتفكيري. تبدأ الجلسات تعتمد الدورة على منهجية ثلاثية الأبعاد: التعلّم باستخدام أدوات مثل مصفوفة أيزنهاور. يتم الشخصية، تليها ورش عمل تطبيقية لتصميم خطط إدارة باختبارات تشخيصية جماعية على تطبيق تقنيات التنفس العميق وإعادة الصياغة محاكاة سيناريوهات عمل واقعية لتدريب المشاركين الطاقة الصحة والتكنولوجيا. يقدم لبناء أدوات دعم متبادل داخل الفرق، مع تحليل حالات المعرفية تحت الضغط. تدمج الجلسات أنشطة التمارين، مع تخصيص حصص يومية للتأمل الموجه المدربون تغذية راجعة فورية على أداء المشاركين دراسية من قطاعات مثل الوحدات لضمان استمرارية مواد تدريبية قابلة للتطبيق فوراً، مع BIG BEN Training Center لتعزيز الوعي الذاتي. يقدم خلال التعلّم تمارين تكاملية بين

التدريبية) :خريطة المحتوى التدريبي (محاور الدورة

المهنية الوحدة الأولى :أسس تشخيص الضغوط النفسية

- الوظيفي التعريف العلمي لمصطلحات الإجهاد والاحتراق
- تحليل مصادر الضغط الداخلية والخارجية
- اختبارات قياس مؤشرات الضغط الفردي
- رسم خرائط تأثير التوتر على الجوانب الحياتية
- تمارين التقييم الذاتي للحدود الشخصية
- العلاقة بين الثقافة التنظيمية والصحة النفسية
- تحليل نماذج عالمية لتقييم مخاطر الضغط المهني

اليومية الوحدة الثانية: أدوات اليقظة وإدارة الطاقة

- تقنيات التنفس العميق للتعافي السريع
- تمارين اليقظة الذهنية خلال الاجتماعات
- تصميم نظام إدارة الطاقة الشخصية
- استراتيجيات تقسيم اليوم إلى وحدات تركيز
- أدوات مراقبة مؤشرات الإرهاق المبكر
- دمج فترات التعافي النشط في الجدول اليومي
- تحليل علاقة التغذية والنوم بالصمود النفسي

الوحدة الثالثة: إعادة هيكلة الأولويات والتفكير

- مصفوفة أيزنهاور لتصنيف المهام العاجلة والمهمة
- تقنيات التفويض الفعال لتخفيف الأحمال
- إعادة صياغة المعتقدات المسببة للضغط
- تمارين مواجهة "المثالية السامة".
- بناء أنظمة دعم اجتماعي داخل المؤسسة
- حلول عملية لإدارة البريد الإلكتروني والاجتماعات
- تحويل التحديات إلى فرص للنمو النفسي

والحياة الوحدة الرابعة: استراتيجيات الفصل بين العمل

- تصميم طقوس انتقالية بين الفضاء المهني والشخصي
- إدارة توقعات العملاء والرؤساء
- تقنيات حماية الوقت العائلي
- أدوات الحد من توارد العمل عن بُعد
- موازنة المسؤوليات الأسرية مع المتطلبات المهنية
- الاستفادة من الإجازات بشكل استباقي
- بناء شبكات دعم خارج نطاق العمل

الوحدة الخامسة: خطط الاستدامة النفسية المؤسسية

- تصميم مبادرات الصحة النفسية داخل الفرق
- قياس العائد الاستثماري للرفاه الوظيفي
- المؤسسية إدماج استراتيجيات الحد من الضغط في الثقافة
- أدوات الرصد المبكر لمؤشرات الاحتراق الوظيفي
- تطوير سياسات داعمة للتوازن في بيئات العمل
- بناء خطة شخصية للتطوير المستمر
- نظام متابعة بعد انتهاء الدورة

الأسئلة المتكررة :

التسجيل في الدورة؟ ما هي المؤهلات أو المتطلبات اللازمة للمشاركين قبل

لا توجد شروط مسبقة

الإجمالي لساعات الدورة التدريبية؟ كم تستغرق مدة الجلسة اليومية، وما هو العدد

المدة إلى ٢٥٢٠- بمعدل يومي يتراوح بين ٤ إلى ٥ ساعات، تشمل فترات تمتد هذه الدورة التدريبية على مدار خمسة أيام،

ساعة تدريبية راحة وأنشطة تفاعلية، ليصل إجمالي

سؤال للتأمل :

التضحية بالصحة النفسية؟ هل يمكن تحقيق أعلى مستويات الإنتاجية المهنية دون

ما الذي يميز هذه الدورة عن غيرها من الدورات؟

النظري، نقدم هنا الرصين والتطبيقات العملية القابلة للقياس. بينما تميز هذه الدورة بتكاملها الفريد بين المنهج العلمي الضغط التفاعلية" التي صُممت خصيصاً أدوات ملموسة مثل "نظام إدارة الطاقة الشخصية" تركز معظم البرامج على الجانب المحلية. يتميز نهج الأبحاث في علم النفس المهني مع تكييفها مع للبيئات المهنية العربية. يعكس المحتوى أحدث و"خرائط المشاركين بعد انتهاء الدورة، وتصميم بالتركيز على الاستدامة BIG BEN Training Center التحديات الثقافية والتنظيمية المعرفة عبر المستخدمة نماذج من قطاعات متنوعة كالصحة حلول مؤسسية وليس فردية فقط. تُظهر دراسات الحالة عبر متابعة للتطبيق فوراً في مكان العمل، مع السياقات المختلفة. الأهم أن كل وحدة تدريبية تنتهي والتكنولوجيا، مما يضمن انتقال المهن مراعاة الفروق الفردية في أنماط الشخصية وطبيعة بخطة عمل قابلة