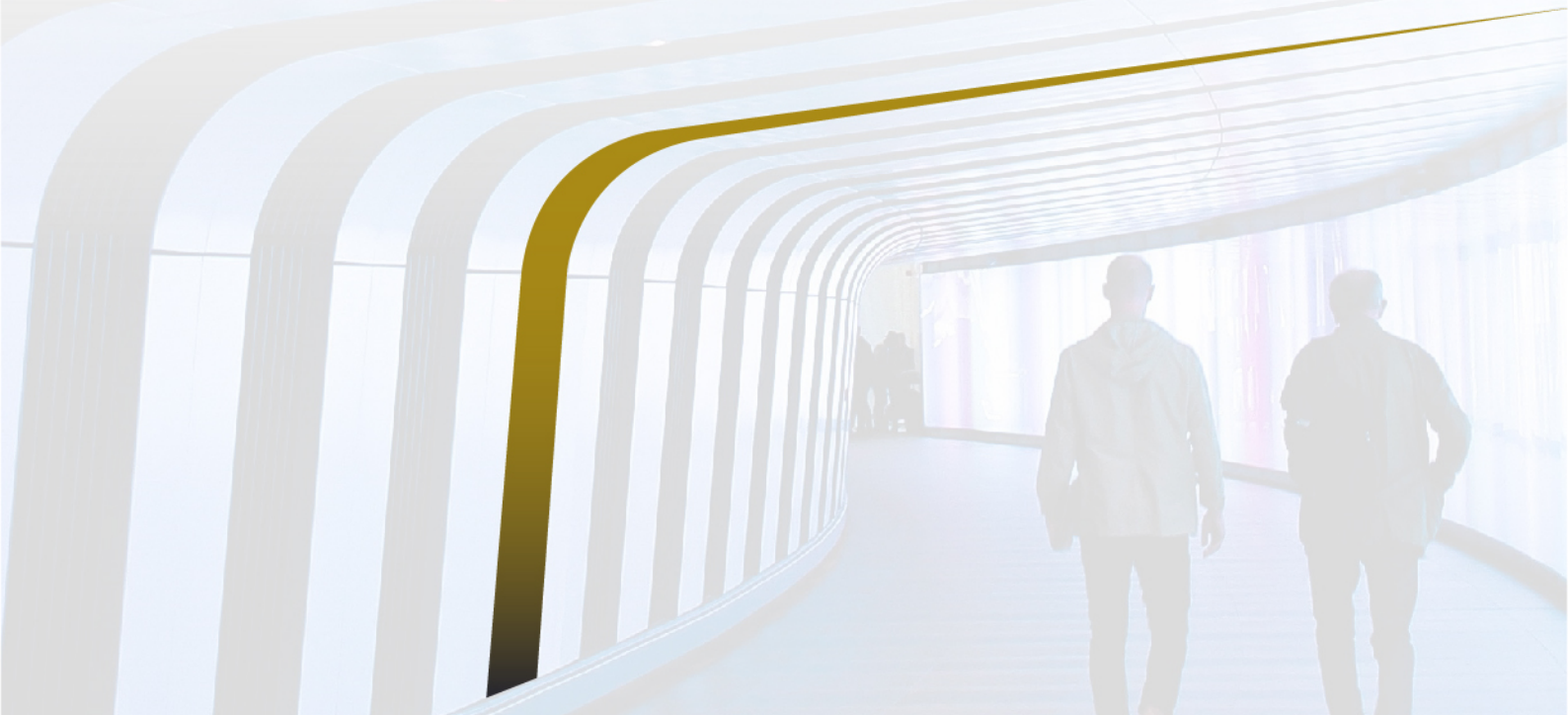
الدورة التدريبية: موازنة العمل والحياة والتغلب على الضغوط النفسية



06 - 10 ديسمبر 2026
اسطنبول
4900 € (للشخص الواحد)
Ref: #IS7504_394591

مقدمة الدورة التدريبية / لمحة عامة:

تقدم هذه الدورة منهجاً متكاملاً لمواجهة التحديات الأكثر إلحاحاً في البيئات المهنية الحديثة: الضغوط النفسية المزمنة واختلال التوازن بين العمل والحياة. صُممت لتمكين المشاركين من فهم الآليات النفسية والفسيولوجية للتوتر، وتزويدهم بأدوات عملية قائمة على أبحاث علمية رصينة، مثل تلك التي قدمها البروفيسور كاري كوبر (Cary Cooper) الخبير العالمي في الصحة المهنية وإدارة الضغوط. يقدم BIG BEN Training Center هذه التجربة الفريدة التي تنتقل بالمتدرب من حالة رد الفعل تجاه الضغوط إلى تبني استراتيجيات استباقية لبناء المرونة النفسية وإدارة الطاقة الشخصية. تركز الدورة على تحويل المفاهيم النظرية إلى خطط عمل قابلة للتطبيق فوراً في سياقات العمل المختلفة، مما يعزز الإنتاجية ويقلل من مخاطر الاحتراق الوظيفي ويرفع جودة الحياة بشكل ملموس. سيكتسب المشاركون فهماً عميقاً لتأثير الضغوط على الأداء وصنع القرار، ويتدربون على تقنيات مثبتة لتخفيف التوتر الفوري وإعادة التوازن بين الالتزامات المهنية والشخصية، مما ينعكس إيجاباً على الرضا الوظيفي والحياتي بشكل عام.

الفئات المستهدفة / هذه الدورة التدريبية مناسبة لـ:

- المدراء والرؤساء التنفيذيين.
- قادة الفرق والمشاريع.
- الموظفون الذين يتعاملون مع ضغوط عمل عالية.
- المهنيون في القطاعات سريعة الخطى.
- الأفراد الراغبون في تحسين جودة حياتهم الوظيفية.
- مستشاري الموارد البشرية وتطوير المؤسسات.
- أصحاب المشاريع الصغيرة والمتوسطة.

القطاعات والصناعات المستهدفة:

- القطاع المالي والمصرفي.
- قطاع الرعاية الصحية والمستشفيات.
- قطاع التكنولوجيا والاتصالات.
- قطاع التعليم والتدريب.
- قطاع البيع بالتجزئة والخدمات.
- قطاع النفط والغاز والطاقة.
- الهيئات الحكومية والوزارات والمؤسسات العامة.
- الشركات الاستشارية والمهنية.

الأقسام المؤسسية المستهدفة:

- إدارة الموارد البشرية وتطوير المواهب.
- الإدارات التنفيذية والعليا.
- إدارة العمليات والخدمات.
- أقسام المبيعات والتسويق.
- أقسام الدعم الفني وخدمة العملاء.
- إدارة المشاريع والمتابعة.
- أقسام الجودة والامتثال.
- الوحدات الطبية والصحية في المؤسسات.

أهداف الدورة التدريبية:

بنهاية هذه الدورة التدريبية، سيكون المتدرب قد أتقن المهارات التالية:

- تحليل مصادر الضغوط النفسية في بيئة العمل وتأثيرها على الأداء.
- تطبيق تقنيات الاسترخاء السريع والفعال لإدارة التوتر اللحظي.
- تصميم خطة شخصية لتحقيق توازن مستدام بين العمل والحياة.
- استخدام استراتيجيات إدارة الوقت والأولويات لتعزيز الإنتاجية والراحة.
- بناء المرونة النفسية والذهنية للتكيف مع التحديات المتغيرة.
- تنفيذ ممارسات وقائية فعالة لمنع الاحتراق الوظيفي.
- تطوير مهارات التواصل ووضع الحدود الصحية لحماية الطاقة الشخصية.
- دمج عادات الصحة النفسية والرفاهية في الروتين اليومي.

منهجية الدورة التدريبية:

تعتمد منهجية BIG BEN Training Center على مزيج ديناميكي يضمن أقصى استفادة وتطبيق عملي. تبدأ الجلسات بعروض تقديمية تفاعلية تغطي الأسس العلمية، تليها مناقشات جماعية معمقة لتحليل حالات واقعية من بيئات العمل المختلفة. سيشارك المتدربون في تمارين عملية مكثفة لمحاكاة سيناريوهات الضغط وتطبيق تقنيات التكيف مثل تمارين التنفس العميق واليقظة الذهنية. تشمل الدورة ورش عمل جماعية لتصميم خطط التوازن الشخصية وتبادل الخبرات بين المشاركين. سيتم تقديم دراسات حالة معاصرة من قطاعات مستهدفة مثل المال والصحة، لتحليل استراتيجيات نجاح وفشل إدارة الضغوط. يولي المدربون اهتماماً فردياً عبر جلسات التغذية الراجعة المباشرة لضمان مواءمة المهارات مع احتياجات كل متدرب. تعزز الأنشطة التفاعلية والتمارين القصيرة التعلم النشط وتطبيق المفاهيم على الفور، مما يخلق تجربة غامرة تساهم في ترسيخ المهارات وتمكين المشاركين من نقل المعرفة مباشرة إلى سياقات عملهم اليومية.

خريطة المحتوى التدريبي (محاور الدورة التدريبية):

الوحدة الأولى: فهم طبيعة الضغوط النفسية وآثارها

- مقدمة علمية عن آلية التوتر النفسي والجسدي.
- تحليل مصادر الضغوط الداخلية والخارجية في المحيط المهني.
- التمييز بين الضغط الإيجابي (Eustress) والضغط السلبي (Distress).
- تشخيص علامات وأعراض الإجهاد المزمن والاحتراق الوظيفي.
- تقييم شخصي لمستويات التوتر الحالية ومجالات الخلل في التوازن.
- العلاقة بين الصحة النفسية والإنتاجية والابتكار.
- دراسة حالة: تأثير الضغوط على صنع القرار في قطاع المال.

الوحدة الثانية: أدوات استباقية لمنع الاحتراق وبناء المرونة

- مفهوم المرونة النفسية (Resilience) وأركانها الأساسية.
- تطوير عقلية النمو (Growth Mindset) لمواجهة التحديات.
- استراتيجيات تعزيز التفكير الإيجابي وإعادة الهيكلة المعرفية.
- بناء شبكة دعم مهنية وشخصية فعالة.
- ممارسات الوقاية اليومية لتعزيز الصمود الذهني.
- تصميم طقوس الصباح والمساء لدعم الاستقرار النفسي.
- ورشة عمل: بناء خطة الوقاية الشخصية من الاحتراق.

الوحدة الثالثة: تقنيات عملية فورية لتخفيف التوتر وإدارة الطاقة

- تقنيات التنفس العميق (مثل 4-7-8) لتقليل الاستثارة الفورية.
- تمارين اليقظة الذهنية (Mindfulness) لتحسين التركيز وتقليل القلق.
- الاسترخاء العضلي التدريجي (PMR) لتخفيف الشد الجسدي.
- إدارة مستويات الطاقة عبر نهج النشاط والراحة المتعاقبة.
- استخدام الاستراحات النشطة (Active Breaks) لتجديد النشاط.
- دمج الحركة الجسدية البسيطة لتفريغ التوتر.
- التطبيق العملي: جلسة جماعية لتقنيات تخفيف التوتر السريع.

الوحدة الرابعة: استراتيجيات تحقيق التوازن بين العمل والحياة

- تحليل مفهوم "التوازن" وتحديد المعايير الشخصية.
- فن وضع الحدود الصحية بين الحياة المهنية والشخصية.
- مهارات التفاوض لإدارة التوقعات وضمان الاحتياجات.
- إدارة الوقت الفعالة وتحديد الأولويات وفقاً للقيم.
- استخدام التكنولوجيا بذكاء لتعزيز التوازن لا تعويقه.
- تخطيط الأنشطة التجديدية خارج العمل لاستعادة الطاقة.
- عمل جماعي: تصميم نموذج أسبوعي مثالي للتوازن.

الوحدة الخامسة: تطبيق مستدام وخلق ثقافة داعمة

- دمج المهارات المكتسبة في روتين العمل اليومي.
- آليات المتابعة الذاتية وتعديل الخطط بناءً على التغذية الراجعة.
- دور القيادة في تعزيز ثقافة الصحة النفسية في المؤسسة.
- تواصل فعال حول احتياجات الدعم النفسي دون وصمة.
- استراتيجيات المؤسسات لبناء أنظمة دعم الصحة النفسية.
- تطوير خطة عمل شخصية نهائية للتطبيق المستدام.
- عرض وتقديم خطط المشاركين ومناقشة التحديات والحلول.

الأسئلة المتكررة:

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

لا توجد شروط مسبقة.

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

تمتد هذه الدورة التدريبية على مدار خمسة أيام، بمعدل يومي يتراوح بين 4 إلى 5 ساعات، تشمل فترات راحة وأنشطة تفاعلية، ليصل إجمالي المدة إلى 20-25 ساعة تدريبية.

سؤال للتأمل:

إذا كانت المرونة النفسية هي القدرة على التعافي من الشدائد، فهل يمكن اعتبار بيئات العمل عالية الضغط "ضرورية" لتنميتها، أم أنها تشكل تهديداً يطغى على أي فائدة محتملة، وكيف يمكن تحقيق التوازن الأمثل بين التحدي المطلوب والتدمير المحتمل في سياق التنمية المهنية المستدامة؟

ما الذي يميز هذه الدورة عن غيرها من الدورات؟

تميز BIG BEN Training Center هذه الدورة بتفرد منهجيتها التي تدمج العمق الأكاديمي مع التطبيق العملي المكثف، مستندةً إلى أحدث الأبحاث في علم النفس المهني وعلم الأعصاب. لا تقتصر على تقديم نصائح عامة، بل تغوص في تصميم خطط عمل شخصية قابلة للقياس والتطبيق الفوري في سياقات عمل متنوعة. التركيز على "الوقاية" و"بناء المرونة" كأساس، بدلاً من مجرد ردود الأفعال، يمثل نقلة نوعية. يعزز الجانب التفاعلي الكبير، من ورش العمل إلى تحليل الحالات الواقعية، نقل المعرفة إلى ممارسة فعلية. يولي المدربون المتمرسون اهتماماً فردياً لضمان مواءمة المهارات مع التحديات المحددة لكل مشارك. الأهم، أن الدورة تتناول الجذور النفسية والتنظيمية للضغوط واختلال التوازن، وتقدم أدوات للتأثير ليس فقط على السلوك الفردي، بل أيضاً على الثقافة التنظيمية الداعمة للصحة النفسية، مما يضمن تأثيراً طويل المدى يتجاوز الفرد ليشمل بيئة العمل بأكملها. هذا التكامل بين الفرد والمؤسسة هو جوهر التميز والاستدامة في النتائج.