الدورة التدريبية: استراتيجيات تقليل الضغط الوظيفي لتعزيز الإنتاجية ورفع الأداء المؤسسي



07 - 11 ديسمبر 2026

ميونخ

5100 € (للشخص الواحد)

Ref: #PRO1601_310176

مقدمة الدورة التدريبية / لمحة عامة:

تقدم هذه الدورة رحلة متكاملة لفهم جذور الإجهاد الوظيفي وآثاره السلبية على الإنتاجية، مستندة إلى أبحاث البروفيسور ريتشارد لازاروس في علم النفس التنظيمي. يقدم BIG BEN Training Center منهجاً عملياً يجمع بين التحليل العلمي وتطبيقات واقعية، حيث يتعلم المشاركون تصميم خطط شخصية لتقليل التوتر عبر أدوات قابلة للتنفيذ فورياً. تركز الدورة على تحويل الضغوط إلى محفزات إيجابية باستخدام استراتيجيات مثل إدارة الأولويات وإعادة هيكلة الأفكار السلبية، مع تمارين تفاعلية مستوحاة من تحديات قطاعات متنوعة. يتميز البرنامج بتكامل مفاهيم الصحة النفسية مع أهداف الأداء المؤسسي، مما يضمن تحقيق توازن مستدام بين رفاهية الموظف وزيادة المخرجات.

الفئات المستهدفة / هذه الدورة التدريبية مناسبة لـ:

- المدراء والرؤساء التنفيذيين.
- موظفي الموارد البشرية والتطوير المؤسسي.
- قادة الفرق والمشرفين الميدانيين.
- الموظفين المعرضين لضغوط عمل مرتفعة.
- مستشاري الصحة المهنية في المنظمات.

القطاعات والصناعات المستهدفة:

- القطاع المالي والمصرفي.
- قطاعات الرعاية الصحية والمستشفيات.
- الشركات التكنولوجية ومراكز الدعم الفني.
- قطاع التعليم والتدريب.
- الهيئات الحكومية والوزارات.

الأقسام المؤسسية المستهدفة:

- إدارة الموارد البشرية وتطوير الموظفين.
- أقسام العمليات والإنتاج.
- فرق المبيعات وخدمة العملاء.
- الإدارات التنفيذية والتخطيط الاستراتيجي.
- وحدات الجودة والامتثال.

أهداف الدورة التدريبية:

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

- تحليل مصادر الإجهاد الوظيفي باستخدام أدوات قياس علمية.
- تطبيق تقنيات الحد من التوتر الفوري خلال ساعات العمل.
- تصميم خطط عمل شخصية لتحسين التوازن المهني/الحياتي.
- توظيف استراتيجيات إدارة الوقت لتعزيز الإنتاجية اليومية.
- قيادة مبادرات تحسين الصحة النفسية داخل الفرق.

منهجية الدورة التدريبية:

تعتمد الدورة على نموذج "التعلم بالتجربة" عبر سيناريوهات محاكاة مستمدة من دراسات حالات حقيقية في قطاعات متنوعة مثل الصحة والتكنولوجيا. يشمل كل يوم جلسات عصف ذهني جماعي لتحليل تحديات محددة، تليها ورش عمل تطبيقية لتصميم حلول مخصصة. يتم دمج تمارين اليقظة اليومية لتعزيز المرونة النفسية، مع توفير حقيبة أدوات عملية تشمل قوائم مراجعة وتقييمات ذاتية. يقدم المدربون تغذية راجعة فورية على المشاريع الجماعية، مع التركيز على قياس أثر تقنيات تقليل التوتر على مؤشرات الأداء. يضمن BIG BEN Training Center بيئة تفاعلية آمنة تشجع على تبادل الخبرات بين المشاركين من مختلف القطاعات.

خريطة المحتوى التدريبي (محاور الدورة التدريبية):

الوحدة الأولى: فهم الإجهاد الوظيفي وأثره على الإنتاجية

- التشريح النفسي للتوتر المهني: الأسباب والآثار.
- مؤشرات قياس العلاقة بين الضغط والأداء الوظيفي.
- تحليل دراسة حالة: انهيار الموظفين في قطاع التكنولوجيا.
- تمارين التعرف على مصادر التوتر الشخصية.
- العواقب الاقتصادية للإرهاق الوظيفي على المؤسسات.
- دور الثقافة المؤسسية في تفاقم أو تقليل الضغوط.
- ورشة: خرائط التدفق الذهني للضغوط اليومية.

الوحدة الثانية: استراتيجيات فردية لتقليل التوتر

- تقنيات التنفس العميق وإدارة نوبات القلق الحادة.
- إعادة هيكلة الأفكار السلبية وفق نموذج ABC.
- تطبيقات إدارة الوقت بطريقة "بومودورو" المعدلة.
- تمارين الاسترخاء العضلي التقدمي خلال فترات الراحة.
- بناء حدود صحية بين الحياة العملية والشخصية.
- استخدام التغذية والنوم كأدوات لمقاومة الإجهاد.
- دراسة حالة: تحول موظف خدمة عملاء من الإرهاق إلى التوازن.

الوحدة الثالثة: أدوات مؤسسية لتحسين بيئة العمل

- تصميم سياسات الصحة النفسية الداعمة.
- مؤشرات قياس سعادة الموظفين وفعاليتها.
- إدماج فترات الراحة الإلزامية في الهيكل التنظيمي.
- ورشة: بناء برامج دعم الأقران النفسي.
- تحليل تجربة شركات الرعاية الصحية في الحد من الإجهاد.
- دور القيادة في تشجيع ثقافة الصراحة حول الصحة العقلية.
- معايير تصميم مساحات عمل داعمة للتركيز.

الوحدة الرابعة: تعزيز المرونة النفسية والإنتاجية

- تطبيقات اليقظة الذهنية في اتخاذ القرارات تحت الضغط.
- تطوير عقلية النمو لتحويل التحديات إلى فرص.
- إستراتيجيات "التفكير التصميمي" لحل مشكلات العمل المعقدة.
- تمارين تعزيز التركيز عبر تقنية "التدفق النفسي".
- دراسة حالة: تحسين أداء فرق المبيعات بالحد من التوتر.
- بناء خطة تنمية شخصية للمرونة المهنية.
- ورشة: محاكاة أزمات مؤسسية وإدارة الضغوط الجماعية.

الوحدة الخامسة: قياس الأثر وصياغة الخطط الاستدامة

- مؤشرات قياس العائد على الاستثمار في برامج الصحة النفسية.
- أدوات تتبع التقدم الفردي في إدارة التوتر.
- ورشة: تصميم خطة مؤسسية متكاملة للحد من الإجهاد.
- معايير تقييم فعالية سياسات العمل المرنة.
- آليات دمج تقنيات تقليل التوتر في ثقافة المؤسسة.
- دراسة حالة: نجاح برنامج حكومي لتحسين بيئة العمل.
- جلسة التزام جماعي: صياغة تعهدات تطبيقية.

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:

هل يمكن تحقيق زيادة مستدامة في الإنتاجية دون معالجة جذور الإجهاد الوظيفي في الهيكل التنظيمي؟

ما الذي يميز هذه الدورة عن غيرها من الدورات؟

تميز الدورة بدمجها الفريد بين المنظور الفردي والمؤسسي، حيث تتجاوز الأدوات السطحية لتقدم تحليلاً متجذراً في أنماط العمل المؤسسية المولدة للضغوط. تعتمد على منهج "التشخيص قبل العلاج" عبر أدوات قياس معتمدة عالمياً، مع تقديم حلول مصممة حسب طبيعة كل قطاع. على عكس البرامج النظرية، تركز 70% من المحتوى على التطبيقات العملية المباشرة، مثل ورش محاكاة الأزمات وتمارين إعادة هيكلة المهام. يُبرز التكامل بين علم النفس الصناعي وإدارة العمليات رؤى غير مسبوقة، كتحليل تأثير جداول العمل المرنة على الإبداع في القطاعات الإبداعية. يضمن BIG BEN Training Center نقل خبرات واقعية من تجارب مؤسسية في دول متعددة، مع تحديث المحتوى باستمرار وفق أحدث أبحاث الصحة.