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



06 - 10 ديسمبر 2026
الدوحة
5500 € (للشخص الواحد)
Ref: #PS7235_394360

## مقدمة الدورة التدريبية / لمحة عامة:

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

## الفئات المستهدفة / هذه الدورة التدريبية مناسبة لـ:

- 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:

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

## منهجية الدورة التدريبية:

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

# خريطة المحتوى التدريبي (محاور الدورة التدريبية):

## الوحدة الأولى: أسس تشخيص الضغوط النفسية المهنية

- التعريف العلمي لمصطلحات الإجهاد والاحتراق الوظيفي.
- 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.

## الوحدة الثانية: أدوات اليقظة وإدارة الطاقة اليومية

- 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.

### الوحدة الرابعة: استراتيجيات الفصل بين العمل والحياة

- 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.
- إدماج استراتيجيات الحد من الضغط في الثقافة المؤسسية.
- 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:

### 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 أعلى مستويات الإنتاجية المهنية دون التضحية بالصحة النفسية؟

## ما الذي يميز هذه الدورة عن غيرها من الدورات؟

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