

تحديد الأولويات وإدارة الوقت و السيطرة على ضغوط العمل

أهداف الدورة التدريبية

- تحديد وتقليل الضغوط الواقعة عليك
- تطوير طرق فعالة لإدارة وقتك
- زيادة الأداء والتحفيز في العمل
- تحسين وضعك الصحي والمعنوي
- التأثير الإيجابي على أداء الفريق

أثر التدريب على المؤسسة

- توضيح العلاقة القوية بين الجسم و العقل و ردود الفعل
- تعلم الاستراتيجيات و الطرق المناسبة لتقليل الضغوط
- معرفة المؤثرات على طريقة التفكير التي تقود الشخص الى الضغوط والخوف والاحباط

أثر التدريب على المتدرب

- تقليل الضغوط الشخصية بطريقة سريعة
- تحديد الأسباب الحقيقية لمصادر الضغوط لكل مشارك
- النظرة الإيجابية للأمور
- معرفة أساليب الاسترخاء مهما كان وضعهم

الفئات المستهدفة

- هذه الدورة التدريبية مناسبة لأولئك الذين لديهم العديد من المشاريع والمسؤوليات، ويجدون صعوبة في إدارة وقتهم وتحديد أولوياتهم لإنجاز أهدافهم المطلوبة في الوقت المناسب دون ضغوط.

عليك المشاركة في هذه الدورة إذا كنت:

- تنسى الأشياء
- تشعر بأنك مشغول بدون سبب
- علاقتك الاجتماعية في انخفاض
- بدأ بعض زملائك يتفادونك / يتجنبونك
- تشعر بالإحباط و تبحث عن وظيفة أخرى
- لا تستطيع التعامل مع ضغط العمل الحالي
- دائماً متأخر في تقديم المهام الموكله اليك
- تحتاج متابعة عدة مشاريع دون ضغوط
- تود الوفاء بالمواعيد المطلوبة في وقتها

محاورة الدورة

الفعالية الإدارية

- إدارة نفسك و مسؤولياتك
- المعوقات الشخصية
- المعوقات التنظيمية
- المعوقات الاجتماعية (البيئية)
- المهارات القيادية
- تحديد المسؤوليات و الأولويات
- معايير الأولويات – العاجل والمهم
- التعامل مع المقاطعات و الإزعاجات

الإدارة الفعالة للوقت

- مفهوم الوقت وأهميته
- منحى النشاط و منحنى الملل
- لصوص و مضيعات الوقت
- تأجيل الأعمال و أنواعه و علاجه
- المعايير الثلاثة لإدارة الوقت
- إدارة الاجتماعات بفاعلية
- تنظيم المكتب و إدارة الأوراق
- التفويض الفعال



الاتصال المحقق للنتائج

- تعريف الاتصال وأهميته
- عملية الاتصال (نموذج ABX)
- تدفق الاتصالات الرسمية
- أسلوب الساندويتش في التغذية الراجعة
- استراتيجيات إدارة الصراع
- معنى: الجدل - الحوار - الإقناع - التفاوض
- أساليب الإقناع في انجاح التفاوض
- استراتيجيات التفاوض ZOPA & BATNA, WAP

إدارة أسباب الضغوط

- ما هي الضغوط ومسبباتها؟
- لماذا نهتم بإدارة الضغوط؟
- الأسباب العشرة المسببة للضغوط في بيئة العمل
- التعرف على أهم الضغوط
- المراحل الثلاثة لردود الأفعال
- تأثير الضغوط على الأداء
- استراتيجيات العمل مع الضغوط

الأنماط السلوكية للضغوط

- أنواع السلوك السلبي والعدواني
- التعامل مع تصرفات الآخرين العدوانية
- استراتيجيات الضغوط الخمسة
- علامات الضغوط السلوكية والجسمانية
- طرق حل المشكلات

