



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

**اغسطس ٢٠٢٦ - ١٦**

**عمان**

**(للشخص الواحد) € ٤١٠٠**

**Ref: #PRO1601\_38570**



## مقدمة الدورة التدريبية / لمحة عامة:

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

## 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 المؤسسة المستهدفة:

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

### أهداف الدورة التدريبية:

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

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

### منهجية الدورة التدريبية:



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

## خريطة المحتوى التدريبي (محاور الدورة التدريبية):

### الإنتاجية الوحدة الأولى: فهم الإجهاد الوظيفي وأثره على

- التشريح النفسي للتوتر المهني: الأسباب والآثار.
- مؤشرات قياس العلاقة بين الضغط والأداء الوظيفي.
- التكنولوجيا. تحليل دراسة حالة: انهيار الموظفين في قطاع
- 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.
- التوازن. دراسة حالة: تحول موظف خدمة عملاء من الإرهاق إلى

## 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.
- الإجهاد. تحليل تجربة شركات الرعاية الصحية في الحد من
- العقلية. دور القيادة في تشجيع ثقافة الصراحة حول الصحة
- معايير تصميم مساحات عمل داعمة للتركيز.

## الوحدة الرابعة: تعزيز المرونة النفسية والإنتاجية

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



## الوحدة الخامسة: قياس الأثر وصياغة الخطط الاستدامة

- النفسية. مؤشرات قياس العائد على الاستثمار في برامج الصحة
- 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:

## 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:

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

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



العمل المؤسسية المولدة والمؤسسي، حيث تتجاوز الأدوات السطحية لتقدم تميز الدورة بدمجها الفريد بين المنظور الفردي قياس معتمدة عالمياً، مع تقديم حلول مصممة للضغوط. تعتمد على منهج "التشخيص قبل العلاج" عبر تحليلاً متجذراً في أنماط هيكلية من المحتوى على التطبيقات العملية المباشرة، ٧٠% حسب طبيعة كل قطاع. على عكس البرامج النظرية، تركز أدوات العمليات رؤى غير مسبقة، كتحليل تأثير المهام. يُبرز التكامل بين علم النفس الصناعي مثل ورش محاكاة الأزمات وتمارين إعادة مع تحديث الإبداعية. يضمن BIG BEN Training Center نقل خبرات جداول العمل المرنة على الإبداع في القطاعات وإدارة المحتوى باستمرار وفق أحدث أبحاث الصحة. واقعية من تجارب مؤسسية في دول متعددة،