النفسية الدورة التدريبية: موازنة العمل والحياة والتغلب على الضغوط

يونيو ٢٠٢٦ ٢٦ - ٢٢

فيينا

٥٧٠٠ € (للشخص الواحد)

Ref: #IS7504_222622

مقدمة الدورة التدريبية / لمحة عامة :

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

لـ : الفئات المستهدفة / هذه الدورة التدريبية مناسبة

- 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 :

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

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

منهجية الدورة التدريبية :

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

التدريبية) : خريطة المحتوى التدريبي (محاور الدورة

الوحدة الأولى: فهم طبيعة الضغوط النفسية وآثارها

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

وبناء المرونة الوحدة الثانية: أدوات استباقية لمنع الاحتراق

- الأساسية مفهوم المرونة النفسية (Resilience) وأركانها
- التحديات تطوير عقلية النمو (Growth Mindset) لمواجهة
- المعرفية استراتيجيات تعزيز التفكير الإيجابي وإعادة الهيكلة
- 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

وإدارة الطاقة الوحدة الثالثة: تقنيات عملية فورية لتخفيف التوتر

- الفورية. تقنيات التنفس العميق (مثل ٤-٧-٨) لتقليل الاستثارة
- التركيز وتقليل القلق. تمارين اليقظة الذهنية (Mindfulness) لتحسين
- الجسدي. الاسترخاء العضلي التدريجي (PMR) لتخفيف الشد
- المتعاقبة. إدارة مستويات الطاقة عبر نهج النشاط والراحة
- .التجديد النشاط استخدام الاستراحات النشطة (Active Breaks)
- دمج الحركة الجسدية البسيطة لتفريغ التوتر.
- السريع. التطبيق العملي: جلسة جماعية لتقنيات تخفيف التوتر

العمل والحياة الوحدة الرابعة: استراتيجيات تحقيق التوازن بين

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

الوحدة الخامسة: تطبيق مستدام وخلق ثقافة داعمة

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

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 ٢٠-٢٥ 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 :

لتنميتها، أم" الشدائد، فهل يمكن اعتبار بيئات العمل عالية الضغط إذا كانت المرونة النفسية هي القدرة على التعافي من

والتدمير المحتمل في سياق أي فائدة محتملة، وكيف يمكن تحقيق التوازن الأمثل أنها تشكل تهديداً يطغى على "ضرورية

التنمية المهنية المستدامة؟ بين التحدي المطلوب

ما الذي يميز هذه الدورة عن غيرها من الدورات؟

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