البروشور التعريفي للدورة

إدارة الضغوط وبناء المرونة للمديرين

دورة تطبيقية تساعد المديرين على فهم مصادر الضغط في بيئة العمل، واستخدام أدوات عملية لاستعادة التوازن، وبناء مرونة شخصية وفريق قادر على العمل تحت الضغط.

الكود	HT-MGT-123
التصنيف	الإدارة والقيادة
المدة	أسبوع واحد
المستوى	مبتدئ

مقدمة

يتحمل المدير ضغط النتائج من الإدارة العليا وضغط التوقعات من فريقه، ومع مواعيد المشاريع والعمل بنظام المناوبات والمواقع البعيدة قد يتحول الضغط المؤقت إلى إنهاك مزمن ينعكس على القرارات والسلامة والعلاقات.

الأهداف

- شرح استجابة الجسم للضغط والتمييز بين الضغط المحفز والضغط المضر
- تحديد مصادر الضغط الشخصية والتنظيمية في دور المدير
- تطبيق أساليب معرفية وجسدية لتهدئة التوتر واستعادة التركيز
- بناء عادات يومية تدعم المرونة النفسية والطاقة
- ملاحظة علامات الإنهاك لدى أعضاء الفريق والتعامل معها بطريقة داعمة

لمن هذه الدورة

- المديرون ورؤساء الأقسام
- المشرفون وقادة الفرق في المواقع والمناوبات
- مديرو المشاريع العاملون تحت ضغط المواعيد
- مسؤولو الموارد البشرية ورفاه الموظفين

المهارات التي ستكتسبها

- الوعي الذاتي بمؤشرات الضغط
- إعادة الصياغة المعرفية
- إدارة الطاقة والأولويات
- دعم الفريق تحت الضغط

مخرجات التعلم

- إعداد خريطة شخصية لمثيرات الضغط وعلاماته المبكرة
- استخدام نموذج ABC لمراجعة فكرة ضاغطة وإعادة صياغتها
- تطبيق تمرين تنفس واسترخاء قصير خلال يوم العمل
- وضع خطة مرونة شخصية وخطة لتخفيف الضغط داخل الفريق

محاور الدورة

اليوم الأول: فهم الضغط في بيئة العمل

- استجابة الكرّ والفرّ ودور هرمونات التوتر في الجسم
- منحنى الضغط والأداء: متى يحفّز الضغط ومتى يضر

- العلامات المبكرة الجسدية والانفعالية والسلوكية

اليوم الثاني: مصادر الضغط في دور المدير

- نموذج المتطلبات والتحكم: عبء العمل مقابل هامش القرار
- غموض الدور وتعارض الأولويات والعمل بالمناوبات وفي المواقع البعيدة
- يوميات الضغط وتحليل المثيرات الشخصية

اليوم الثالث: أدوات التعامل الفوري

- إعادة صياغة الأفكار بنموذج ABC: الحدث والاعتقاد والنتيجة
- التنفس الحجابي والاسترخاء العضلي التدريجي وفواصل الاستعادة القصيرة
- النوم والحركة والتغذية وإدارة الطاقة على مدار اليوم

اليوم الرابع: بناء المرونة النفسية

- مكوّنات المرونة: المعنى والتفاؤل الواقعي وشبكة الدعم
- دائرة التحكم ودائرة التأثير ودائرة الاهتمام
- وضع الحدود وقول لا وترتيب الأولويات بمصفوفة أيزنهاور

اليوم الخامس: المدير وفريقه تحت الضغط

- أبعاد الاحتراق الوظيفي الثلاثة وعلاماته لدى أعضاء الفريق
- المحادثة الداعمة ومتى يُحال الموظف إلى جهة مختصة
- ورشة تطبيقية يضع فيها المشارك خطة مرونة شخصية وخطة لتخفيف مصادر الضغط في فريقه

منهجية التدريب

استبيان تقييم ذاتي لمستوى الضغط وأنماط التعامل معه
تمارين تنفس واسترخاء تُمارَس داخل القاعة
تحليل يوميات الضغط ضمن مجموعات صغيرة
حالات عملية من بيئات المشاريع والمناوبات والعمل الحكومي

الشهادة

يحصل المشارك على شهادة حضور من Harbor Training Center عند إتمام الدورة.

المواعيد القادمة

المدينة	الموعد	اللغة	الرسوم
دبي	7 – 11 ديسمبر 2026	EN	EUR 4,500
إسطنبول	24 – 28 مايو 2027	EN	EUR 4,800
دبي	7 – 11 يونيو 2027	AR	EUR 4,500
لندن	14 – 18 يونيو 2027	EN	EUR 5,700
أمستردام	21 – 25 يونيو 2027	AR	EUR 5,500
أونلاين	28 يونيو 2027 – 2 يوليو 2027	EN	EUR 1,800

الرسوم للمشارك الواحد.

تواصل معنا

البريد info@harbor4training.com

للتسجيل والتفاصيل، امسح الرمز أو زر الرابط:

https://harbor4training.com/ar/courses/stress-resilience-managers