

## ادارة الذات والتحكم بالضغط

البرنامج التدريبي :

اللغة العربية

لغة البرنامج

إجمالي عدد الساعات: 20  
الأيام: 5

مدة البرنامج

يهدف البرنامج الى تنمية المهارات للمشاركين في مواجهة ضغوط العمل والحياة وتحسين قدراتهم الفنية و السلوكية والفكرية في إيجاد حلول إبتكارية لتخفيف ضغوط العمل وفن التعامل معها و مواجهة المواقف الصعبة .

اهداف البرنامج

ما هي الذات البشرية؟  
كيف تدير عقلك وقلبك وجسدك وروحك  
تمكن المشارك من المفهوم الحقيقي للضغط.  
تحديد مصادر الضغوط وفن التعامل معها.  
التمكن من تقنية التنفيس السليم.  
كيفية استخدام شرب الماء في الشفاء .  
اتقان فن التحكم بالتفكير.  
ربط حركة الجسم مع الحالة النفسية.  
التحكم بكل مسببات الضغوط.  
استراتيجيات عملية للتحكم بالضغط  
التحكم الانفعالي  
الذكاء العاطفي

محتويات البرنامج

تمكن المشاركون من الوعي بمصادر الضغوط وكيفية السيطرة عليها  
ثانيا - تطوير الذكاء العاطفي لديهم وخاصة في ظل العمل تحت الضغوط. وضغوط الحياة  
ثالثا - اتقان المهارات والاستراتيجيات التي تساعد في معالجة ضغوط العمل التي يتعرض لها الموظف في منظمته وخارجها.

مخرجات التعلم

المدرء في جميع المستويات الادارية.  
الموظفين والعاملين في القطاع الخاص  
والحكومي.  
مدرء المشاريع والاحداث المهمة.  
الباحثين عن عمل.

## الفئة المستهدفة :

المحاضرات ... Lecture  
الحلقات النقاشية ... Group Discussion  
الادوار التمثيلية .... Role Playing  
التمارين العملية والتطبيقات مهارية ...  
Exercises  
دراسة حالات ... Cast Study  
المناظرات القصيرة .... Short discussion  
تقديم العروض ... Presentation  
الاستقصاء الادراكي والتقييم ... Conception  
Surveys  
فيديو تدريبي ... Video lab  
دراسة نماذج عالمية ... International example

## ادوات واساليب التدريب: