الأكاديمية الإسكندنافية
للتدريب والتطوير

Mobile | 0046700414959 : Mobile | 0046114759991 : Phone :
info@scandinavianacademy.net : Email | https://scandinavianacademy.net : Web site
Sweden - Norrköping - Timmermansgatan100 | 60359 : P.O.BOX

دورة: المتابعة وتوفير الوقت والحد من التوتر وخفض الإجهاد التنظيمي

الكود	المدينة	الفندق	البداية	النهاية	السعر	عدد الساعات
DPC-231	روما (إيطاليا)	قاعة فندقية	2024-12-23	2024-12-27	€ 5450	25

مقدمة عامة عن الدورة التدريبية

تسعى جميع المنظمات إلى محاولة ضبط وتنظيم سلوك العاملين حتمي يكون في المسار الصحيح الذي ترتضيه تلك المنظمات وذلك حتى يمكن إنجاز المهام بالمواصفات والشروط التي تحددها هذه المنظمات، وإذا كان هناك أوجه قصور فلابد من معرفتها واتخاذ الإجراءات التصحيحية سريعا، مما يعني استغلال أمثل للوقت وقدرة على توفير الوقت بصورة فعالة، وكذلك التخلص من ظاهرتي الإجهاد والتوتر حيث أن الإجهاد هو ظاهرة طبيعية لا يمكن للإنسان تجنبها دائما، خاصة وأن للإجهاد وجهان: أحدهما إيجابي مفعم بالطاقة والإنتاجية، والآخر سلبي هدام للصحة الفردية والتنظيمية.

الهدف العام من الدورة التدريبية

- تزويد المشاركين بالخطوات والإجراءات الضرورية لعمليات المتابعة.
- تعرف المشاركين والمشاركات على الشروط الواجب توافرها في تصميم نظام متابعة فعال.
- تزويد المشاركين بالطرق الحديثة لتوفير واستغلال الوقت.
- تزويد المشاركين بأسباب التوتر وقلة التركيز للعاملين وطرق مواجهتها والتغلب عليها.
- اكتساب المشاركين مهارات التعامل مع الإجهاد الوظيفي والضغوط النفسية.
- إكساب المشاركين مهارة التعامل مع أسباب الضغوط التنظيمية وكذلك التخلص من الآثار السلبية لضغوط العمل والإجهاد الإداري.

المحتوى العلمي للدورة التدريبية

- المتابعة والرقابة والتفتيش
- الفرق بين الرقابة والمتابعة والتفتيش.
- أهمية ومراحل عمليات المتابعة.
- خصائص ومقومات نظام المتابعة الفعال.
- علاقة المتابعة بالمفاهيم الإدارية الأخرى.
- الخطوات والإجراءات الضرورية لإتمام عمليات المتابعة.

- الواجبات والشروط الواجب توافرها في عمليات المتابعة الفعال.
- المتابعة وتوفير الوقت
- خصائص الوقت.
- آليات إدارة الوقت الفعال.
- الطرق السبعة الحديثة لتوفير الوقت.
- أساسيات لتنمية عادة توفير الوقت.
- إدارة الوقت وتحديد وترتيب الأولويات.
- ترتيب الأولويات كعادة من عادات النجاح.
- علاقة توفير الوقت بمقومات إدارة الجودة الشاملة.
- أساسيات الحد من التوتر
- أعراض وأسباب التوتر وقلة التركيز.
- الطرق النفسية والسلوكية الحديثة لمكافحة التوتر.
- الآثار النفسية والسلوكية للتوتر وقلة التركيز.
- الطرق الحديثة للحد من التوتر.
- الخطوات الحسية والعملية لعلاج التوتر وقلة التركيز.
- مؤشرات قياس وتقييم خطوات الحد من التوتر.
- الإجهاد التنظيمي والضغوط النفسية
- مستويات الإجهاد التنظيمي.
- مستويات الضغوط النفسية.
- الأهمية النسبية لمصادر الإجهاد التنظيمي.
- الآثار النفسية لظروف العمل الإيجابية والسلبية.
- استراتيجيات الوقاية الفعالة من عوامل الضغط النفسي.
- النظريات الحديثة للإجهاد التنظيمي.
- نظريات «فريدمان » و «روزمان » للإجهاد التنظيمي.
- ضغوط وصراعات العمل والإجهاد الإداري
- مصادر الصراع والضغوط التنظيمية.
- أنواع الصراعات والضغوط التنظيمية.
- النتائج المترتبة على الضغوط والإجهاد الإداري.
- ضغوط العمل وعلاقتها بالولاء التنظيمي.
- الآثار السلبية والإيجابية لضغوط وصراعات العمل والإجهاد الإداري.
- اختبارات قياس الإجهاد والتوتر.

الأكاديمية الإسكندنافية للتدريب والتطوير في مملكة السويد تعتمد أساليب حديثة في مجال التدريب وتطوير المهارات وتعزيز كفاءة تطوير الموارد البشرية. تضمن الأكاديمية تقديم تجربة تدريبية شاملة تشمل ما يلي:

- **المحاضرات النظرية:**
  - نقدم المعرفة من خلال عروض تقديمية متقدمة مثل البوربوينت والمواد المرئية مثل الفيديوهات والأفلام القصيرة.
- **التقييم العلمي:**
  - نقيم مهارات المتدربين قبل وبعد الدورة لضمان تطورهم.
- **العصف الذهني والتفاعل:**
  - نشجع على المشاركة الفعالة من خلال جلسات العصف الذهني وتطبيق المفاهيم من خلال تمثيل الأدوار.
- **الحالات العملية:**
  - نقدم حالات عملية تتوافق مع المحتوى العلمي واحتياجات المتدربين في مجالاتهم الخاصة.
- **التقييم النهائي:**
  - التقييم النهائي في نهاية البرنامج لتقييم استيعاب المعرفة.
- **المواد التعليمية:**
  - يتم توفير المواد العلمية والعملية للمشاركين على وسائط متعددة مثل ورق مطبوع وأقراص سي ديأو أجهزة الفلاش ميموري
- **تقارير الحضور والنتائج:**
  - نقوم بإعداد تقارير حضور متفصلة للمشاركين ونقدم تقييما شاملا للبرنامج.
- **المحترفين والخبراء:**
  - يتم إعداد المحتوى العلمي للبرنامج بواسطة أفضل الأساتذة والمدربين في مجموعة متنوعة من التخصصات.
- **شهادة اتمام مهنية:**
  - يتم منح المتدربون شهادة اتمام مهنية تصدر عن الأكاديمية الإسكندنافية للتدريب والتطوير في مملكة السويد، ويمكن التصديق عليها من الخارجية السويدية برسوم اضافية.
- **أوقات البرامج:**
  - تعقد البرامج التدريبية من الساعة 10:00 صباحًا حتى الساعة 2:00 بعد الظهر، وتتضمن فترات استراحة لتناول القهوة خلال المحاضرات.

Mobile | 0046700414959 : Mobile | 0046114759991 : Phone :
info@scandinavianacademy.net : Email | https://scandinavianacademy.net : Web site
Sweden - Norrköping - Timmermansgatan100 | 60359 : P.O.BOX

SCANDINAVIAN ACADEMY

SCANDINAVIAN ACADEMY

الأكاديمية الإسكندنافية

للتدريب والتطوير

English Courses +46700414979 Arabic Courses +46700414959 +46114759991

scandinavianacademy.net info@scandinavianacademy.net

Timmermangatan 100 B.O.X 60359 Norrköping - Sweden