



الأاديمية الإسكندنافية
للتدريب والتطوير



دورة: التعامل مع الضغط وترتيب الأولويات وإدارة العواطف في العمل

الكود	المدينة	الفندق	بداية التدريب	نهاية التدريب	السعر	لغة الدورة - الساعات
DPC-284	مسقط (عمان)	قاعة فندقية	2026-11-22	2026-11-26	€ 3450	العربية - 25

الهدف العام للبرنامج

- تنمية الوعي لدى المشاركين بالتحديات التي تواجههم في عصر الضغوط، وتزويدهم بالمهارات اللازمة للتعامل معها داخل بيئة العمل على نحو فعال.
- القاء الضوء على تطبيق الآليات والأساليب العلمية و الحديثة للتغلب على ضغوط العمل ضمن منظومة الإدارة الفعالة للوقت والتفويض الذكي ومهارات الاشراف والمتابعة الفعالة .
- تطبيق الآليات والأساليب العلمية الحديثة للتغلب على ضغوط العمل ضمن منظومة الإدارة الفعالة للوقت والتفويض الذكي ومهارات الاشراف والمتابعة الفعالة
- تزويد المشاركين بأساليب التعامل مع أشكال الصراع والتوتر في العمل.
- التعريف بالاستراتيجيات المساعدة للتعامل مع ضغوط العمل.

المحاور العلمية للبرنامج

- المفاهيم الأساسية لضغوط العمل
- التحديات العالمية الجديدة وتزايد ضغوط العمل .
- ضغوط العمل وتأثيرها على أداء الفرد و المنظمة .
- مراحل التعرض لضغوط العمل: الإنذار، المقاومة، الإنهاك
- مصادر ضغط العمل ومسبباته: مصادر شخصية، مصادر تنظيمية
- الإدارة الذاتية كأساس للتعامل مع الضغوط
- طبيعة ضغوط العمل.
- تأثيرات ضغط العمل
 - على الإنتاجية .
 - على صحة الفرد الجسدية والنفسية .
 - على حياة الفرد المجتمعية والتعامل مع الآخرين .
 - على أداء العمل .
- ضغوط العمل ضمن منظومة إدارة الوقت



- أهمية إدارة الوقت للمدراء والمشرفين .
- مفهوم عملية إدارة الوقت وأهميتها
- أساسيات إدارة الوقت كأساس للتخلص من الضغوط.
- مضيعات الوقت وآليات السيطرة عليها .
- كيف تجعل الوقت يعمل لصالحك؟
- المراجعة الدقيقة والفعالة لطرق استغلال الوقت
- القضاء على مضيعات الوقت.
- التسويق والتأجيل هم بداية طريق الفشل.
- أهمية العمل بذكاء وليس بكثرة ، فالعبرة بالكيف وليس بالكم.
- كيفية إعداد خطة فعالة لإدارة الوقت
- إستنباط إستراتيجيات خاصة لتجاوز المؤثرات الخارجية الرئيسية
- السلوك الشخصي التي يحد من فعالية إدارة الوقت وإنجاز العمل بصورة فعالة .
- عقد الالتزام الشخصي لتطوير العمل وإدارة الوقت .
- استخدام نظام تخطيط الوقت كأداة مساعدة لتحسين الأداء الوظيفية.
- وضع خطط محددة لإنجاز أهداف العمل المحددة.
- التفويض وفعالية إدارة الوقت وضغوط العمل (مصنوفة المهام الإدارية)
- العوامل المحددة للتفويض .
- القواعد الذهبية للتفويض الفعال .
- الممارسات الخاطئة في إدارة الوقت .
- معادلة الإدارة الفعالة للوقت وآليات تطبيقها .
- مصنوفة المربعات الوظيفية (المنهج والتطبيق) .
- تصميم سلم الأولويات لخدمة إدارة الوقت وضغوط العمل (مدخل التنمية الذاتية) .
- الإدارة الفعالة للاجتماعات كتطبيق عملي لإدارة وضغوط العمل (محاكاة)
- النماذج الأربعة للتعامل مع المرؤوسين وفقا لدرجة نضجهم حتى تستثمر وقتك وتخفف من ضغوط عملك .
- التعرف على طبيعة الوظيفة الإشرافية ومكونات العملية الإدارية
- تحديد أوجه التشابه والاختلاف بين المدير والقائد .
- التعرف على الأنماط المختلفة للقيادة وتحديد نمطه القيادي .
- بناء فريق عمل فعال ومواجهة الصراعات في العمل .
- تحليل مشكلات العمل ووضع خطة متكاملة لحلها ومتابعة تنفيذها .
- تطبيق المنهج العلمي لاتخاذ القرارات في مجال العمل .
- مهارات التفكير الإبداعي والابتكاري باعتباره محورا أساسيا للممارسة الإدارية الحديثة .
- تطوير وإدارة التغيير في موقع العمل .



الأكاديمية الإسكندنافية للتدريب والتطوير تعتمد على أحدث الأساليب العلمية والمهنية في مجالات التدريب وتنمية الموارد البشرية، بهدف رفع كفاءة الأفراد والمؤسسات. يتم تنفيذ البرامج التدريبية وفق منهجية متكاملة تشمل:

- المحاضرات النظرية المدعومة بعروض تقديمية (PowerPoint) ومقاطع مرئية (فيديوهات وأفلام قصيرة).
- التقييم العلمي للمتدربين قبل وبعد البرنامج لقياس مدى التطور والتحصيل العلمي.
- جلسات العصف الذهني وتطبيقات عملية للأدوار من خلال تمثيل المواقف العملية.
- دراسة حالات عملية مصممة خصيصاً لتلائم المادة العلمية وطبيعة عمل المشاركين.
- اختبارات تقييمية تُجرى في نهاية الدورة لتحديد مدى تحقيق الأهداف التدريبية.

يحصل كل مشارك على المادة العلمية والعملية للبرنامج مطبوعة ومحفوظة على CD أو فلاش ميموري، مع تقديم تقارير مفصلة تشمل الحضور والنتائج النهائية مع التقييم العام للبرنامج.

يتم إعداد المادة العلمية للبرامج التدريبية بطريقة احترافية على يد نخبة من الخبراء والمتخصصين في مختلف المجالات والتخصصات. في ختام البرنامج، يحصل المشاركون على شهادة حضور مهنية موقعة ومعتمدة من الأكاديمية الإسكندنافية للتدريب والتطوير.

أوقات البرنامج:

- من الساعة 9:00 صباحاً حتى 2:00 ظهراً في المدن العربية.
- من الساعة 10:00 صباحاً حتى 3:00 ظهراً في المدن الأوروبية والآسيوية.

البرامج التدريبية تتضمن :

- استراحة قهوة يوميا خلال المحاضرات لضمان راحة المشاركين.



الأكاديمية الإسكندنافية للتدريب والتطوير

English Courses +46700414959 Arabic Courses +46700414959 +46114759991

scandinavianacademy.net info@scandinavianscademy.net

Timmermangatan 100 B.O.X 60359 Norrköping - Sweden