

دورات تطوير الذات والمهارات الشخصية

التميز والكفاءة في إدارة الغضب والتعامل مع الضغوط، المشاكل، الأزمات في العمل

السعر	عدد الساعات	النهاية	البداية	الضندق	المدينة	الكود
€	25	2024-10-10	2024-10-06			282

الأهداف العامة للبرنامج التدريبي

- اطلاع المشاركين على اهمية الوقت وخصائصه
- ◘ اطلاع المشاركين على الادورات والتقنيات التي تمكنهم من الاستفاده من وقتهم.
 - و تمكين المشاركين من ادارة وقتهم بفاليه وكفاءه اعلى
- تمكين المشاركين من ادارة الازمات التي تواجههم في بيئة العمل اليومية واكسابهم المهارات الضرورية لتعامل مع هذه الازمات.
 - تمكين المشاركين من مواجهة الضغوط الناتجة عن العمل والتعامل مع التوترات التي تواجههم في اطار العمل.

المحتويات العلمية للبرنامج التدريبي

- مدخل الى مفهوم واهميه ادارة الوقت و خصائصه ومزاياه
 - كيفيه السيطره على مضيعات الوقت.
 - ◘ الادوات والتقنيات الحديثه في تقليل الوقت الضائع.
 - قائمه ماكنزي وانجستروم في ادارة الوقت.
 - معيقات ادارة الوقت وطرق ادارتها والسيطره عليها.
 - المصادر التوتر والقلق والضغوط في بيئه العمل
 - مفهوم الازمات والنكبات و الفرق بينهما.
 - خصائص الازمات ومظاهرها المختلفة.
 - أنواع الازمات و اسبابها ومسبباتها.
- دورة حياة الازمات وخصائص كل مرحلة من دورة حياتها.
 تطبيقات البرمجة اللغويه العصبيه في التخلص من الضغوط و التوتر.
 - طرق استشعار الازمات و السيطرة عليها والقضاء قبل و لادتها
 - طرق واساليب التعامل مع الازمات.
 - مفهوم التوتر وضغوط العمل و أسبابها.
 - طرق واساليب التعامل مع الالام والضغوط الناتجة عن العمل.
 - أثر التدريب الداخلي في مواجهة ضغوط العمل.
 - الوصايا السبع في ادارة الازمات و مواجهة الضغوط.
 - السباب ضغوط العمل وآلية معالجتها.
- تطبيقات البرمجة اللغويه العصبيه في التخلص من الضغوط و التوتر.
 - طرق استشعار الازمات و السيطرة عليها والقضاء قبل ولادتها
 - · طرق واساليب التعامل مع الازمات.



- مفهوم التوتر وضغوط العمل و أسبابها.
- طرق واساليب التعامل مع الالام والضغوط الناتجة عن العمل.
 - أثر التدريب الداخلي في مواجهة ضغوط العمل.
 - الوصايا السبع في ادارة الازمات و مواجهة الضغوط.
 - أسباب ضغوط العمل وآلية معالجتها.

المشاركون المستهدفون من البرنامج التدريبي

- موظفي السكرتاريه والعلاقات العامه ومدراء المكاتب.
- المنسقين والمشرفين والذين تتطلب طبيعه عملهم ادارة الوقت بدقه
- الوظائف التي لها احتكاك وتواصل مستمر مع المراجعين والرؤساء

 $Phone: 0046114759991 \mid Mobile: 0046700414959 \mid Mobile: 0046700414979 \\ Web site: https://scandinavianacademy.net \mid Email: info@scandinavianacademy.net$

P.O.BOX : 60359 | Sweden - Norrköping - Timmermansgatan100



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 يلى:

- المحاضرات النظرية:
- نقدم المعرفة من خلال عروض تقديمية متقدمة مثل البوربوينت والمواد
 المرئية مثل الفيديوهات والأفلام القصيرة.
 - التقييم العلمى:
 - نقيم مهارات المتدربين قبل وبعد الدورة لضمان تطورهم.
 - العصف الذهني والتفاعل:
 - نشجع على المشاركة الفعالة من خلال جلسات العصف الذهني وتطبيق



الأدوار.	تمثيل	خلال	من	المفاهيم
<i>J J</i>	-	_	_	1 **

- 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:

Phone: 0046114759991 | Mobile: 0046700414959 | Mobile: 0046700414979 Web site: https://scandinavianacademy.net | Email: info@scandinavianacademy.net

P.O.BOX: 60359 | Sweden - Norrköping - Timmermansgatan100



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، ويتضمن جلسات بوفيه لتقديم وجبات خفيفة أثناء المحاضرات.



دورات تطوير الذات والمهارات الشخصية

التميز والكفاءة في إدارة الغضب والتعامل مع الضغوط، المشاكل، الأزمات في العمل

السعر	عدد الساعات	النهاية	البداية	الضندق	المدينة	الكود
€	25	2024-10-10	2024-10-06			282

نموذج التسجيل اسم المشترك كاملا: جهة عمل المشترك: الدولة-المدينة: رقم الهاتف المحمول: البريد الالكتروني: طريقة سداد الرسوم: اسم الشخص المسؤول: رقم هاتف العمل: رقم الهاتف المحمول: البريد الالكتروني:

Phone: 0046114759991 | Mobile: 0046700414959 | Mobile: 0046700414979 Web site: https://scandinavianacademy.net | Email: info@scandinavianacademy.net

P.O.BOX: 60359 | Sweden - Norrköping - Timmermansgatan100