

دورات تطوير الذات والمهارات الشخصية

المتابعة وتوفير الوقت والحد من التوتر وخفض الإجهاد التنظيمي

الكود	المدينة	الفندق	البداية	النهاية	عدد الساعات	السعر
231			2024-12-29	2025-01-02	25	€

مقدمة عامة عن الدورة التدريبية

تسعى جميع المنظمات إلى محاولة ضبط وتنظيم سلوك العاملين حتمي يكون في المسار الصحيح الذي ترضيه تلك المنظمات وذلك حتى يمكن إنجاز المهام بالمواصفات والشروط التي تحددها هذه المنظمات، وإذا كان هناك أوجه قصور فلا بد من معرفتها واتخاذ الإجراءات التصحيحية سريعة، 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 دائماً، 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 والضغط 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 والضغط النفسية
- مستويات الإجهاد التنظيمي.
- مستويات الضغط النفسية.
- الأهمية النسبية لمصادر الإجهاد التنظيمي.
- الآثار النفسية لطروف 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 والضغط التنظيمية.
- أنواع الصراعات والضغط 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 دياو 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 صباحاً حتى الساعة 2:00 بعد الظهر، ويتضمن جلسات بوفيه لتقديم وجبات خفيفة أثناء المحاضرات.



دورات تطوير الذات والمهارات الشخصية

المتابعة وتوفير الوقت والحد من التوتر وخفض الإجهاد التنظيمي

الكود	المدينة	الفندق	البداية	النهاية	عدد الساعات	السعر
231			2024-12-29	2025-01-02	25	€

نموذج التسجيل

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

بيانات المدير المسؤول

	اسم الشخص المسؤول:
	رقم هاتف العمل:
	رقم الهاتف المحمول:
	عنوان العمل التفصيلي:
	البريد الالكتروني: