

تعزيز الصمود والتحكم في التوتر في مكان العمل: دليل مفيد

المدة: 5 يوم

اللغة: ar

كود الكورس: IND5 - 178

هدف الكورس

في نهاية هذا التدريب، سيكون المشاركون قادرين على:

- التعرف على التأثير العاطفي والجسدي للضغط النفسي.
- تقييم مستويات الضغط النفسي الشخصية والمحفزات المرتبطة بها.
- ممارسة تقنيات إدارة الضغط النفسي الفورية وطويلة الأمد.
- تكوين عقلية أكثر صحة وتقليل الأنماط الفكرية السلبية.
- تشجيع الوعي بالصحة النفسية على مستوى الفريق.
- تنفيذ عادات يومية تعزز المرونة.

الجمهور

هذه الدورة مثالية لـ:

- الموظفين وأعضاء الفرق على جميع المستويات.
- فرق الموارد البشرية وفرق رفاهية الموظفين.
- المشرفين والمديرين في المستويات المتوسطة.
- القادة الذين يهدفون إلى دعم الصحة النفسية للموظفين.
- المحترفين في الصناعات ذات الضغط العالي (مثل الرعاية الصحية وخدمة العملاء).
- الموظفين عن بُعد أو بنظام العمل الهجين الذين يعانون من الإرهاق.

منهجية التدريب

سيتعلم المشاركون من خلال جلسات موجهة يقودها مدربون، وسرد قصص مستندة إلى سيناريوهات حقيقية في مكان العمل، وتمارين قصيرة للوعي الذهني والتنفس، وتأملات جماعية، ومناقشات قائمة على الحالات. يتضمن الدورة أيضًا تدقيقات شخصية للتوتر، واستطلاعات تفاعلية، وقوالب مفيدة لتطبيق الاستراتيجيات فورًا في الحياة العملية اليومية.

الملخص

في ثقافة العمل السريعة اليوم، يُعتبر التوتر أمرًا لا مفر منه—ولكن يمكن التحكم فيه. يقدم هذا التدريب تقنيات مثبتة لتقليل التوتر، وتحسين التركيز، وبناء المرونة العاطفية في أي بيئة عمل. من خلال فهم كيفية عمل التوتر وما يمكننا فعله لإدارته، يمكن للموظفين خلق حياة مهنية أكثر استدامة وتوازنًا.

تم تصميم هذه الدورة لمساعدة المهنيين ليس فقط على التعامل مع التوتر بل أيضًا على الازدهار تحت الضغط. سيكتشف المشاركون أطر عمل عملية، وممارسات للصحة العقلية، وطرق دعم الفريق التي تجعل مكان العمل مكانًا أكثر صحة للجميع.

محتوى الكورس والمخطط الزمني

Section 1: Stress Awareness in the Workplace

- What is stress and how it builds up.
- Recognizing physical, emotional, and behavioral symptoms.
- Major sources of stress in modern work environments.
- Identifying your personal stress profile.

Section 2: The Psychology of Workplace Pressure

- Understanding the stress-performance curve.
- How emotions influence decisions and conflict.
- Anxiety, burnout, and panic: When to seek help.
- Cognitive biases and workplace stress.

Section 3: Fast-Acting Stress Relief Techniques

- Deep breathing and grounding techniques.
- Quick stretches and mental breaks.
- The power of short walks and fresh air.
- Music, scent, and light: The sensory approach.

Section 4: Long-Term Stress Management Strategies

- Journaling and gratitude practice.
- Digital detox and managing screen time.
- Workload prioritization using simple frameworks.
- Enhancing sleep quality and focus at work.

Section 5: Resilience Training Tools

- What is resilience and how to grow it.
- Mental flexibility and emotional regulation.
- Visualization and goal-setting exercises.
- Reframing stress as a challenge.

Section 6: Team Dynamics and Mental Health

- Empathetic communication during tough times.
- Role of leadership in reducing workplace stress.
- Mental health policies and open-door culture.
- Spotting signs of stress in your team.

Section 7: From Knowledge to Action

- Writing a personal stress action plan.
- Daily self-check habits.
- Seeking professional support and available resources.
- Commitment to a healthier work-life approach.

تفاصيل الشهادة

عند إتمام هذه الدورة التدريبية بنجاح، سيحصل المشاركون على شهادة إتمام التدريب من Holistique Training. وبالنسبة للذين يحضرون ويكملون الدورة التدريبية عبر الإنترنت، سيتم تزويدهم بشهادة إلكترونية (e-Certificate) من Holistique Training.

شهادات Holistique Training معتمدة من المجلس البريطاني للتقييم المهني (BAC) وخدمة اعتماد التطوير المستمر (CPD)، كما أنها معتمدة وفق معايير ISO 9001 وISO 21001 وISO 29993.

لهذه الدورة من خلال شهاداتنا، وستظهر هذه النقاط على شهادة إتمام (CPD) يتم منح نقاط التطوير المهني المستمر واحدة عن كل ساعة CPD يتم منح نقطة، CPD ووفقًا لمعايير خدمة اعتماد التدريب من Holistique Training.

.لأي دورة واحدة نقدمها حاليًا CPD حضور في الدورة. ويمكن المطالبة بحد أقصى قدره 50 نقطة

التصنيفات

الصحة والسلامة والبيئة, الرعاية الصحية والصيدلانية, إدارة الموارد البشرية HR, القيادة والإدارة

مقالات ذات صلة



Managing Stress in the Workplace: Causes, Symptoms, and Prevention

Workplace stress is a significant issue affecting employees' mental and physical well-being. This blog post examines the causes and symptoms of work-related stress, explores the concepts of burnout and psychological distress, and offers practical strategies for both .managers and employees to prevent and address these challenges effectively