

إدارة الاجتهاد

ابن القدرة على التكيف،
وحافظ على الأداء تحت الضغط.



بناء المرونة والحفاظ على الأداء تحت الضغط

لماذا تُعد إدارة الضغوط أمراً مهماً

ابن القدرة على التكيف، وحافظ على الأداء تحت الضغط. في بيئات العمل اليوم، أصبح الضغط حالة مستمرة. تضيق المهل الزمنية، وترتفع التوقعات، وتتداخل الحدود بين العمل والحياة.

يساعد هذا البرنامج المهنيين على التوقف خطوة إلى الوراء، وفهم طبيعة الضغوط، وتطوير استراتيجيات عملية لإدارتها بهدوء وبأسلوب بناء في العمل والحياة اليومية.

نظرة عامة على البرنامج

يساعد برنامج إدارة الضغوط المشاركين على فهم:

- ماهية الضغوط وكيف تؤثر على الجسد والعقل
- الأسباب الشائعة للضغوط وأعراضها
- كيف تظهر الضغوط في بيئة العمل
- تقنيات عملية لإدارة الضغوط والحدّ منها
- أثر إدارة الوقت والمهام على مستويات الضغط
- كيفية الوقاية من تحوّل الضغوط إلى حالة مزمنة

النتيجة:

توازن أفضل، تركيز أعلى، واستجابات صحية للضغوط

لماذا تُعد إدارة الضغوط ضرورية

لم يعد الضغط في بيئات العمل الحديثة أمراً عارضاً، بل أصبح مستمراً.

وفي غياب إدارة فعّالة للضغوط، يواجه العديد من المهنيين:

- انخفاض التركيز والإنتاجية
- الإرهاق الذهني والجسدي
- صعوبة ترتيب الأولويات وإدارة أعباء العمل
- اختلال التوازن بين العمل والحياة
- تحوّل الضغوط إلى حالة مزمنة أو منهكة

يُزوّد برنامج إدارة الضغوط المشاركين بالأدوات اللازمة لاكتشاف الضغوط مبكراً، والاستجابة لها بفاعلية، وبناء عادات داعمة للمرونة والقدرة على التحمّل.

القدرة على التحمّل النفسي لا تتحقق بالصدفة. بل تُبنى من خلال عادات عملية ومستدامة.

يساعد هذا البرنامج المهنيين على فهم الضغوط واعتماد نهج عملي لإدارتها بفاعلية.

معتمد ومضمون الجودة



ما الذي يهيئك هذا البرنامج للقيام به

يُزوّد برنامج **إدارة الضغوط** المهنيين بالفهم والأدوات العملية اللازمة للتعرف على الضغوط، وإدارة الضغط بفاعلية، والحفاظ على العافية والأداء في بيئة العمل.

يركّز البرنامج على التطبيق العملي، ويساعد المشاركين على تحويل الوعي بالضغوط إلى استجابات هادئة وبناءة، وأساليب عمل مستدامة تحت الضغط.

مخرجات البرنامج للمشاركين

- التعرف على محفّزات الضغوط في العمل والحياة اليومية
- إدارة الضغوط بفاعلية وهدوء أكبر
- تطبيق تقنيات عملية لتخفيف الضغط
- تحسين التركيز والإنتاجية والعافية
- الحفاظ على توازن صحي بين العمل والحياة
- الاستجابة بإيجابية أكبر لمتطلبات العمل
- بناء عادات تدعم القدرة على التحمل على المدى الطويل

يطوّر المشاركون القدرة على:

- فهم ماهية الضغوط وكيف تؤثر على الجسد والعقل
- تحديد الأسباب الشائعة للضغوط وأعراضها
- التعرف على ضغوط بيئة العمل وأثرها على الأداء
- تطبيق تقنيات عملية لإدارة الضغوط والحدّ منها
- تحسين التوازن بين العمل والحياة من خلال إدارة أفضل للوقت والمهام
- تطوير استجابات صحية للضغط وتزاحم المتطلبات

هيكل البرنامج وخيارات التنفيذ

حزم للجهات

تتوفر حزم مؤسسية وخصومات للكميات

تنفيذ مرّن

قابل للتكييف وفق متطلبات الجهات وتنفيذ البرامج على مستوى الفرق

خبراء متخصصون في المجال

تدريب يقوده مدرّب (عن بُعد)

مدة البرنامج

4 ساعات تدريبية

تنفيذ يقوده مدرّبون مختصون

يُقدّم كل محور تدريبي على يد خبراء متخصصين يتمتعون بخبرة عملية ومؤسسية، بما يضمن تعلّمًا واقعيًا، ذا صلة مباشرة، وقابلًا للتطبيق.

كيف يتم تطبيق التعلم

يركز هذا البرنامج على التطبيق العملي في بيئات عمل واقعية، حيث يكون الضغط مستمراً، ويوقع من الأفراد الحفاظ على أداء ثابت على المدى الطويل.

متطلبات الالتحاق

لا يشترط وجود تدريب تخصصي مسبق.

البرنامج مناسب للمشاركين في المراحل المهنية المبكرة، أو لأولئك الذين ينتقلون إلى أدوار مهنية ويسعون إلى بناء القدرات الأساسية في بيئة العمل.

آلية تنفيذ البرنامج

- تدريب يقوده خبراء مختصون في المجال
- تقديم عبر منصات إلكترونية (عن بُعد)

يستكشف المشاركون:

- ✓ تطبيق أدوات إدارة الضغوط في مواقف العمل الفعلية
- ✓ التأمل في محفزات الضغوط الحالية ونقاط الضغط
- ✓ تحديد خطوات عملية قابلة للتنفيذ
- ✓ تحويل التعلم إلى عادات يومية
- ✓ بناء القدرة على التحمل بما يدعم الأداء في ظروف تشغيلية حقيقية

الفئة المستهدفة

تم تصميم هذا البرنامج من أجل:

- المهنيين في المراحل المهنية المبكرة
- الموظفين الجدد أو من ينتقلون إلى أدوار مهنية جديدة

ما يقدمه هذا النوع من التدريب

إدارة ذاتية أقوى

الاستجابة بهدوء وثقة وبأسلوب بناء

أساليب عمل أكثر صحة

بناء عادات تدعم التوازن والقدرة على التحمل والأداء

الأداء تحت الضغط

العمل بفاعلية في بيئات سريعة الإيقاع ومرتفعة المتطلبات

تطبيق فوري

تطبيق تقنيات إدارة الضغوط مباشرة في مواقع العمل الواقعية

النتيجة

مهنيون أكثر قدرة على التحمل، عافية أفضل، وتعلم يدعم أداءً مستداماً حيثما يكون الأثر الأهم.

الابتكار التشاركي™

منهجية خاصة بأكاديمية ماكسيموس قائمة على أربع خطوات متكاملة لبناء مهارات مستدامة، لا تقتصر على قاعات التدريب، بل تمتد إلى بيئات العمل الواقعية داخل المؤسسات العاملة في قطاعات سريعة الحركة ومرتبعة المتطلبات في المنطقة

بهدف تحويل القدرات الفردية إلى نتائج وطنية ملموسة.

- ما يضمنه البرنامج:**
- مهارات تتوافق مع متطلبات القطاعات المختلفة، لا مع قوالب دولية عامة.
 - تحقيق تأثير تشغيلي فوري، لأن التدريب مبني على التحديات الواقعية.
 - تطوير قدرات مؤسسية مستدامة عبر اعتماد أدوات وسلوكيات قائمة على الأداء.

يمثل هذا الأسلوب الفرق بين تدريب الأفراد فقط، وتجهيز قوة عاملة كاملة بالقدرات اللازمة للأداء والتكيف وتحقيق النتائج على نطاق واسع.

التقييم:
فهم بيئة العمل الواقعية واحتياجاتها الفعلية.



التصميم:
بناء برامج تدريبية تتناسب مع طبيعة القطاع.



التففيذ:
تقديم التدريب بواسطة خبراء وممارسين متخصصين من المملكة.



الاستدامة:
ترسيخ التغيير داخل المؤسسات لضمان استمرار النتائج.



يمكنكم التسجيل في الدورة عبر مسح رمز الاستجابة السريعة (QR code).



maximus academy
أكاديمية ماكسيموس

Training that fits your world

Info@maximusacademy.com | +966 9200 31313 | maximusacademy.com