

الدليل التعريفي

التعامل مع الضغوط والإنفعالات



بقيادة المدرب:

عدد الايام: 3 ايام تدريبية

عدد الساعات: 15 ساعة تدريبية

مقدمة

عزيزي المدرب..

يدور هذا البرنامج حول..

" التعامل مع الضغوط والإنفعالات "

(تعريف – مهارات - خصائص .. الخ)

وسيتم عرضه من خلال الوحدة الأتية:

الوحدة التدريبية الأولى: إدارة الصراع

الوحدة التدريبية الثانية: التوتر والقلق النفسي

الوحدة التدريبية الثالثة: الصراع التنظيمي.



الأهداف

- ان يتعرف المتدرب علي الصراع
- ان يلم المتدرب بإدارة الصراع
- ان يدرك المتدرب بإستراتيجيات إدارة الصراع
- ان يعي المتدرب بالضغوط النفسية
- ان يتعرف المتدرب علي ضغوط الحياة.
- ان يلم المتدرب بصراع الحضارات
- ان يدرك المتدرب بالصراع الدولي
- ان يعي المتدرب بالصراع السياسي
- ان يتعرف المتدرب علي الصراع الإجتماعي.
- ان يلم المتدرب بالتوتر والقلق النفسي
- ان يدرك المتدرب بأساليب مواجهة الضغوط النفسية
- ان يعي المتدرب بكيف نسيطر على إنفعالاتك؟.
- ان يتعرف المتدرب علي كيف تخرج من الإحباط؟
- ان يلم المتدرب بالإسترخاء والتخلص من الضغوط
- ان يدرك المتدرب بكيف تحافظ على هدوئك؟.
- ان يعي المتدرب بالصراع التنظيمي
- ان يتعرف المتدرب علي ضغوط العمل
- ان يلم المتدرب بكيف تعمل تحت ضغط؟.
- ان يعي المتدرب بكيف تتخلص من ضغوط العمل؟
- ان يدرك المتدرب بكيف تتعامل مع زميل العمل الخبيث
- ان يتعرف المتدرب علي التفاوض وحل المشكلات.

المحاور

- الصراع
- إدارة الصراع
- إستراتيجيات إدارة الصراع
- الضغوط النفسية
- ضغوط الحياة.
- صراع الحضارات
- الصراع الدولي
- الصراع السياسي
- الصراع الإجتماعي.
- التوتر والقلق النفسي
- أساليب مواجهة الضغوط النفسية
- كيف نسيطر على إنفعالاتك؟
- كيف تخرج من الإحباط؟
- الإسترخاء والتخلص من الضغوط
- كيف تحافظ على هدوئك؟
- الصراع التنظيمي
- ضغوط العمل
- كيف تعمل تحت ضغط؟
- كيف تتخلص من ضغوط العمل؟
- كيف تتعامل مع زميل العمل الخبيث
- التفاوض وحل المشكلات.

المستهدفون من البرنامج

- الإخصائين النفسيين
- الموظفين بكافة الاعمال
- العاملين بالموارد البشرية
- كل من يواجه ضغوطات بحياته
- جميع الفئات و الجهات

الوقت

- 15 ساعة تدريبية

الأيام

- 3 ايام تدريبية

المهارات

- مهارة التطوع
- مهارة القيادة
- مهارة التطوير
- مهارة الوعي
- مهارة الاشراف

السمات

- التطور
- التفهم
- الاستيعاب
- النجاح

المناخ

- التحفيز
- المشاركة
- المعايشة.



انتهى الدليل التعريفي