



HIGH EDUCATION AND QUALIFICATION ACADEMY LTD
Delaware Wits University



عنوان الدورة التكوينية:
إدارة ضغوط العمل والحياة واستغلال التوتر بإيجابية

إعداد وتقديم: وحدة التدريب والتطوير
العام التدريبي: 2025

دورة تكوينية بعنوان

إدارة ضغوط العمل والحياة واستغلال التوتر بإيجابية

موضوع التكوين: الأساليب المساعدة على التفوق في تنفيذ الأعمال

مدة التكوين: يومين، بمعدل ثلاثة ساعات يومياً

مكان التكوين: اسطنبول تركيا

أهداف الدورة: باقية من التلميحَات إدارة ضغط الحياة والعمل واستغلال التوتر بإيجابية

مكتسبات الدورة: سيكون المتدرب بنهاية الدورة قادراً على تطوير ذاته والتحكم بأداءه، في العمل في المؤسسة ومع الآخرين.

برنامج ومحور التدريب

اليوم الأول: كل إنسان مهما كانت وظيفته يتعرض للضغوط، مستويات الضغوط، يمكنك أن تختار. تعريف التوتر، التوتر، ما الذي يحدث داخل جسمك ؟

الاستجابة للضغوط، ضغط الوقت، ضغط العمل، الاستجابة للتغيير، تقديم التغيير، الاستجابة للأشخاص، الاستجابة بإلقاء اللوم.

اليوم الثاني: أسلوب حياتك، تحسين لياقتك البدنية، ما عذرك ؟ انظر إلى المسألة بهذه الطريقة، فكر في الطعام المناسب، تحقق من هذه العادات.

هل تشعر بالتوتر أم بالاسترخاء ؟ إرخاء العينين، الاسترخاء التام، قيمة الدعم والمساندة. إيجاد الوقت اللازم للتغيير

الحصول على نتائج

ما العلاقات التي يجب أن تبحث عنها ؟ الإسعافات الأولية الذهنية، الإسعافات الأولية الجسدية، التفكير بإيجابية، الوقاية وليس العلاج، هل ترتاب في جدوى الوقاية ؟ هل أنت قلق بشأن الوقت ؟ قم بعمل التغييرات الصحيحة. التخطيط لعمل التغييرات المهمة. التوتر داخل مؤسستك، دورك ومسئولياتك.