



## **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 التدريسي:** 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:** باقة من التلميحات إدارة ضغط الحياة والعمل واستغلال التوتر بإيجابية

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

#### **برنامج ومحور التدريب**

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

الاستجابة للضغط، ضغط الوقت، ضغط العمل، الاستجابة للتغيير، تقديم التغيير، الاستجابة للأشخاص، الاستجابة بـلقاء 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 ترتاتب في جدوى الوقاية؟ هل أنت قلق بشأن الوقت؟ قم بعمل التغييرات الصحيحة. التخطيط لعمل التغييرات المهمة. التوتر داخل مؤسستك، دورك ومسؤولياتك.