إدارة الإرهاق المهني والرفاهية

زنجبار - تنزانيا

05 - Jul 2027 - 09 - Jul 2027

$5,500

GENTEX®
TRAINING CENTER

GENTEX Training Center LLC | Orlando - FL, USA
Info@gentextraining.com

المقدمة

أصبح الإرهاق المهني تحدياً رئيسياً في بيئات العمل الحديثة، مما يؤثر على الإنتاجية والصحة العقلية والرفاهية العامة. من الضروري التعرف على العلامات المبكرة للإرهاق وتطبيق استراتيجيات فعالة لإدارة التوتر. تقدم مركز جنتكس للتدريب دورة إدارة الإرهاق المهني والرفاهية لمساعدة المشاركين على تطوير أدوات وتقنيات عملية لتعزيز المرونة، وتحقيق توازن صحي بين العمل والحياة، وتعزيز بيئة عمل إيجابية. تمتد هذه الدورة لخمسة أيام، وتوفر نهجًا شاملاً لفهم الإرهاق المهني وأسبابه واستراتيجيات التعامل معه بفعالية.

أهداف دورة إدارة الإرهاق المهني والرفاهية

- التعرف على الأسباب الرئيسية والعلامات المبكرة للإرهاق المهني.
- تطبيق تقنيات فعالة لإدارة التوتر والحفاظ على الصحة النفسية والعاطفية.
- تنفيذ استراتيجيات عملية لتعزيز الإنتاجية وتقليل التوتر المرتبط بالعمل.
- تطوير المرونة وآليات التكيف لمواجهة التحديات المهنية بفعالية.
- تعزيز بيئة عمل إيجابية وداعمة تعزز الرفاهية.
- تحسين التوازن بين العمل والحياة من خلال وضع أهداف واقعية وحدود واضحة.
- فهم دور التأمل والرعاية الذاتية في الوقاية من الإرهاق.
- تعزيز الذكاء العاطفي ومهارات التواصل لتحسين التفاعلات في بيئة العمل.
- تطوير خطط عمل شخصية لإدارة التوتر على المدى الطويل.

GENTEX®
TRAINING CENTER

GENTEX Training Center LLC | Orlando - FL, USA
Info@gentextraining.com

منهجية الدورة

تعتمد هذه الدورة على نهج تفاعلي يجمع بين المفاهيم النظرية والتطبيقات العملية. سيشارك المشاركون في دراسات حالة، ومناقشات جماعية، وتمارين تمثيلية، وأنشطة التقييم الذاتي لضمان فهم عميق للمفاهيم وتطبيقها في الواقع العملي.

الفئات المستهدفة

- المديرين وقادة الفرق الذين يرغبون في دعم فرقهم في إدارة التوتر.
- المهنيين الذين يعانون من الإرهاق المهني ويبحثون عن استراتيجيات فعالة للتعامل معه.
- متخصصي الموارد البشرية المسؤولين عن مبادرات الرفاهية للموظفين.
- الأفراد الراغبين في تحسين صحتهم النفسية والعاطفية.
- الموظفين في بيئات العمل ذات الضغط العالي الذين يحتاجون إلى تقنيات عملية لإدارة التوتر.

محتوى دورة إدارة الإرهاق المهني والرفاهية

اليوم الأول: فهم الإرهاق المهني وتأثيراته

- تعريف الإرهاق وأسبابه
- التعرف على العلامات التحذيرية المبكرة
- التأثيرات النفسية والجسدية للإرهاق

GENTEX® TRAINING CENTER

- العوامل الضاغطة الشائعة في بيئة العمل
- مسؤولية الأفراد والمؤسسات في الوقاية من الإرهاق

اليوم الثاني: تقنيات إدارة التوتر

- تحديد مسببات التوتر الشخصية
- مهارات إدارة الوقت وتحديد الأولويات
- تقنيات الاسترخاء: تمارين التنفس والتأمل
- دور النشاط البدني والتغذية في تقليل التوتر
- قوة التفكير الإيجابي والتحدث الذاتي

اليوم الثالث: تعزيز الذكاء العاطفي والمرونة

- دور الذكاء العاطفي في إدارة التوتر
- تطوير المرونة في مواجهة الضغوط المهنية
- تقنيات حل النزاعات لتقليل التوتر في بيئة العمل
- تحسين مهارات التواصل للتفاعل الفعال
- بناء شبكة دعم قوية في العمل وخارجه

اليوم الرابع: تحقيق التوازن بين العمل والحياة

- وضع حدود واضحة بين العمل والحياة الشخصية

- تحسين الكفاءة في أداء العمل
- أهمية الأنشطة الترفيهية والهوايات
- إنشاء خطة شخصية للرفاهية
- الحفاظ على الدافعية والانخراط في الحياة المهنية

اليوم الخامس: تنفيذ استراتيجيات الرفاهية طويلة الأمد

- دمج ممارسات العافية في الروتين اليومي
- الوقاية من الإرهاق من خلال التقييم الذاتي المستمر
- بناء ثقافة مؤسسية تعزز الرفاهية
- استراتيجيات القيادة لدعم الصحة العقلية للموظفين
- مراجعة نهائية وتطوير خطة عمل فردية

الخاتمة

من خلال إكمال دورة إدارة الإرهاق المهني والرفاهية في مركز جنتكس للتدريب، سيكتسب المشاركون المعرفة والمهارات العملية الضرورية لمنع الإرهاق المهني وتعزيز رفاهيتهم العامة، مما يمكنهم من تحقيق توازن أفضل بين الحياة المهنية والشخصية.

GENTEX® TRAINING CENTER