

# تقنيات التركيز وإدارة التوتر

تونس - تونس

10 - Aug 2026 - 14 - Aug 2026

\$5,500

**GENTEX**<sup>®</sup>  
TRAINING CENTER



## المقدمة

في عالم اليوم سريع الخطى، أصبح التوتر مشكلة منتشرة تؤثر على رفاهيتنا وإنتاجيتنا. يزود هذا البرنامج المكثف الذي يستمر خمسة أيام، والذي يقدمه مركز جينتكس للتدريب، المشاركين بالمعرفة والأدوات العملية لتنمية الوعي الذهني وتطوير تقنيات فعالة لإدارة الإجهاد. من خلال الاستكشاف الشامل لممارسات التركيز الذهنية، واستراتيجيات الحد من التوتر، وتمارين الوعي الذاتي، يكتسب المشاركون القدرة على إدارة التوتر بشكل فعال، وتحسين التركيز، وتعزيز الرفاهية العامة.

## أهداف دورة تقنيات التركيز الذهنية وإدارة التوتر:

- إتقان المبادئ الأساسية لليقظة الذهنية وفوائدها لإدارة التوتر.
- تعزيز الوعي الذاتي لتحديد مسببات التوتر الشخصية وأنماط الاستجابة.
- قم بتطوير مجموعة من ممارسات التركيز الذهنية مثل تمارين التأمل والتنفس.
- تنمية عقلية النمو والمرونة للتعامل مع المواقف الصعبة بسهولة.
- تنفيذ مهارات إدارة الوقت الفعالة لتحديد أولويات المهام وتقليل عبء العمل الزائد.
- تطوير آليات التكيف الصحية لإدارة التوتر بشكل فعال في مكان العمل.
- تحسين التركيز والتركيز لزيادة الإنتاجية ووضوح الفكر.
- تعزيز الشعور بالهدوء الداخلي والرفاهية العاطفية في حياتك اليومية.
- أنشئ خطة مخصصة لدمج تقنيات التركيز الذهنية وإدارة التوتر في روتينك.



## منهجية الدورة

يستخدم هذا البرنامج التفاعلي منهجاً يركز على المشاركين ويمزج بين المحاضرات ودراسات الحالة الواقعية والمناقشات الجماعية والتمارين التجريبية. ينخرط المشاركون بنشاط في تأملات التركيز الذهنية، وجلسات الصور الموجهة، ومحاكاة إدارة التوتر. من خلال التعلم التجريبي وتوجيهات الخبراء من المدربين ذوي الخبرة، يقوم المشاركون بصقل مهاراتهم الذهنية وإدارة التوتر، وتمكينهم من تنمية السلام الداخلي والازدهار في بيئة منتظمة.

## الفئات المستهدفة

- المهنيون الذين يسعون إلى إدارة التوتر بشكل فعال وتحسين الرفاهية العامة.
- القادة والمديرون المهتمون بخلق بيئة عمل أكثر وعياً ومقاومة للضغط.
- متخصصو الموارد البشرية الذين يدعمون مبادرات صحة الموظفين.
- الأفراد المشغولون الذين يبحثون عن تقنيات لتعزيز التركيز والوضوح والإنتاجية.
- أي شخص يتطلع إلى تنمية السلام الداخلي وإدارة التوتر بشكل استباقي والعيش حياة أكثر توازناً.

## محتوى دورة تقنيات التركيز الذهنية وإدارة التوتر:

### اليوم الأول: فهم التوتر وقوة التركيز الذهنية

- استكشاف علم التوتر وتأثيره على الصحة البدنية والعقلية



- اكتشاف التركيز الذهنية ودورها في الحد من التوتر والصحة العامة
- تعزيز الوعي الذاتي لتحديد محفزات التوتر الشخصية وأنماط الاستجابة

## اليوم الثاني: بناء أساس ممارسات التركيز الذهنية

- مقدمة لتقنيات التأمل لتنمية الوعي باللحظة الحالية
- ممارسة تقنيات الصور والتصور الموجهة للاسترخاء العميق
- تعلم تمارين التنفس الواعي لإدارة القلق وتحسين التركيز

## اليوم الثالث: تطوير آليات التكيف الصحية ومهارات إدارة الوقت

- تنفيذ تقنيات فعالة لإدارة الإجهاد لتعزيز المرونة
- تحديد أولويات المهام واستخدام أدوات إدارة الوقت لتقليل عبء العمل الزائد
- تحديد وتنفيذ العادات الصحية لمكافحة التوتر وتحسين الرفاهية

## اليوم الرابع: تنمية عقلية النمو والذكاء العاطفي لإدارة التوتر

- تطوير عقلية النمو للتعامل مع التحديات بإيجابية ومرونة
- الاستفادة من مهارات الذكاء العاطفي لإدارة المشاعر الصعبة بفعالية
- تعزيز التعاطف مع الذات وبناء القوة الداخلية للتغلب على المواقف العصيبة



# اليوم الخامس: إنشاء خطة التركيز الذهنية وإدارة التوتر الشخصية الخاصة بك

- تحديد أهداف ذكية للتطوير المستمر في التركيز الذهني وإدارة التوتر
- تطوير استراتيجيات لدمج ممارسات التركيز الذهني في روتينك اليومي
- بناء نهج مستدام للرفاهية وإدارة الإجهاد لتحقيق النجاح على المدى الطويل

## الخاتمة:

من خلال إكمال هذا البرنامج الشامل الذي يقدمه مركز جينتكس للتدريب بنجاح، سيكون المشاركون قد اكتسبوا المعرفة والمهارات العملية لتنمية الوعي الذهني وإدارة التوتر بشكل فعال. وسيكونون مجهزين للتعامل مع التحديات اليومية بمزيد من الهدوء، وتعزيز التركيز والإنتاجية، وخلق حياة أكثر توازناً وإشباعاً في نهاية المطاف.