



المهارات الشخصية وتطوير الذات

إدارة الضغوط وتعزيز التحمل النفسي

Course Introduction

تمر فرق العمل داخل المؤسسات بفترات من الضغط العالي الناتج عن التغيرات، كثافة المهام، أو متطلبات السوق المتسارعة.

هذا البرنامج التدريبي لدعم المؤسسات في بناء فرق "بوست" تقدم عمل أكثر تماسكاً وتحملًا، من خلال تزويد موظفيها بالأدوات الذهنية والسلوكية التي تساعد على التعامل مع التوتر، تعزيز المرونة النفسية، وتحويل الضغط إلى طاقة إيجابية تدعم الأداء المؤسسي.

يركز البرنامج على تقديم استراتيجيات فعالة للسيطرة على التوتر، وتقنيات فكرية وسلوكية لرفع القدرة على التكيف الذهني، وتجنب الإرهاق النفسي، كما يمنح المشاركين أدوات لتقوية الذات في البيئات المتغيرة، وتحسين الأداء الشخصي والمهني حتى في أحلك الظروف.

Target Audience

- أي شخص يرغب في تطوير قوته النفسية وتحسين أدائه تحت الضغط.

Learning Objectives

- التعرف على مصادر الضغوط النفسية والمهنية وتأثيرها على السلوك.
- تطوير مهارات التكيف الذهني والتحكم الانفعالي.
- استخدام تقنيات فعّالة لإدارة التوتر والإجهاد.

- تعزيز التحمل النفسي في مواجهة الضغوط المستمرة.
- بناء عادات يومية داعمة للصحة النفسية والاستقرار الداخلي.

Course Outline

• DAY 01

فهم طبيعة الضغوط وتأثيرها النفسي

- ° تعريف الضغط النفسي وأنواعه.
- ° الفرق بين الضغوط المحفزة والمحبطة.
- ° علامات الإنهاك النفسي والعقلي.
- ° تحليل الاستجابات الفردية للضغوط.
- ° تطبيق عملي.

• Day 02

تقنيات إدارة التوتر والتعامل مع المواقف الضاغطة

- ° استراتيجيات التفكير المرن وإعادة التفسير المعرفي.
- ° التحكم في الانفعالات وردود الأفعال السريعة.

• Day 03

التنفس الواعي والاسترخاء العقلي.

- بناء استجابات تلقائية متزنة في المواقف الحرجة.
- تطبيق عملي.

• Day 04

تعزيز التحمل النفسي والاستدامة الداخلية

- مفهوم المرونة النفسية والتكيف طويل المدى.
- العادات اليومية التي تحمي من الانهيار النفسي.

- القيادة الذاتية تحت الضغط.

• Day 05

تصميم خطة شخصية لتعزيز التحمل النفسي.

- تطبيق عملي.

Confirmed Sessions

FROM	TO	DURATION	FEES	LOCATION
Sept. 1, 2025	Sept. 5, 2025	5 days	4250.00 \$	UAE - Abu Dhabi
Dec. 22, 2025	Dec. 26, 2025	5 days	4950.00 \$	England - London