

أكاد

معهد
تدريب
الاعمال

برامج تدريب أعمال احترافية بمعايير دولية



المهارات الشخصية

إدارة ضغوط العمل والتعامل مع السلوك الصعب

محتوى الدورة

مقدمة الدورة

قد تعتقد أو تصعب بعض أو معظم الأمور أحياناً وتضعنا في مفترق طرق، مما قد يصعب علينا تحديد أو اختيار الخطوة التالية التي علينا اتخاذها، وقد نجد أنفسنا أمام أوقات عصيبة مضطربة قد لا تمر بسهولة. تعلم وتدريب في هذه الدورة التدريبية المرنة والابداع في إدارة ضغوط العمل ومواجهة المواقف مهارات التعامل مع التوتر والإجهاد الوظيفي والضغوط النفسية الصعبة على كيفية تقييم حالات الضغط العالي. اكتشف كيفية التعامل مع الأزمة أو التحدي كفرصة. تعلم كيفية تحويل الضغط إلى ميزة تنافسية!

تجمع هذه الدورة بين أساليب مثبتة بالممارسة مع رؤى وأفكار جديدة من شأنها أن تنمي مهاراتك في إدارة ضغوط العمل والتعامل مع السلوك وسوف تكسب منظوراً أوسع للعمل في بيئات العمل الديناميكية من خلال جلسات العمل المصغرة والتمارين والتطبيقات. وبعد الانتهاء الصعب.

من هذه الدورة التدريبية، ستكون قد تعلمت: مهارات التعامل مع التوتر والإجهاد الوظيفي والضغوط النفسية، النهج المناسب والأدوات والتقنيات للتعامل مع السلوك الصعب، وكيفية تحديد سبب السلوك السلبي، وكيفية الاستفادة من الصراع والمواجهة، وكيفية مناقشة المشاكل في مجموعات، وكيفية مواجهة السلبية بالإيجابية وأكثر من ذلك.

منهجية الدورة

أهداف الدورة

تحديد أسباب الإجهاد واستخدام تقنيات فعالة لإدارتها

التزود بمهارات التواصل الفعال، والتواصل

التعرف على ضغوط العمل ومصادرها وأنواعها وأسبابها

التدريب على مهارات وأساليب الإدارة والاستجابة

تحديد الأسباب الجذرية للسلوك الصعب

فهم أنواع معينة من السلوك

الفئة المستهدفة

المديرون وقادة الفرق والمشرفون ورؤساء الأقسام الذين يبحثون عن تحسينات في الأداء على أساس فردي وجماعي. والمهنيين الذين يريدون سيطرة أكبر على أنفسهم ووقتهم وأسلوب الإدارة.

محاورة الدورة

تفاصيل محاور الدورة

عرض تفصيلي لمحاور الدورة لبرنامج إدارة ضغوط العمل والتعامل مع السلوك الصعب.

المحتوى التدريبي

محاور الدورة

تعريف تحديد الأولويات.

أدوات تحديد الأولويات

تحليل المقارنات الثنائية

تحليل مصفوفة القرارات

مصفوفة أولويات العمل

مبدأ إيزنهاور للهام والمستعجل

مواعيد الدورة

المواعيد المتاحة

تم إنشاء هذه المواعيد والأسعار مباشرة من صفحة تفاصيل دورة إدارة ضغوط العمل والتعامل مع السلوك الصعب.

التاريخ	المكان	الرسوم
من ١ يونيو ولغاية ٥ يونيو ٢٠٢٢	بروكسل، بلجيكا	\$4,250
من ٣١ يوليو ولغاية ٧ يوليو ٢٠٢٢	ميونيخ، ألمانيا	\$4,250
من ٠١ اغسطس ولغاية ٤١ اغسطس ٢٠٢٢	لوكسمبورغ	\$4,850
من ٧ سبتمبر ولغاية ١١ سبتمبر ٢٠٢٢	مدريد، اسبانيا	\$4,250
من ٥ اكتوبر ولغاية ٩ اكتوبر ٢٠٢٢	فيينا، النمسا	\$4,250
من ٢ نوفمبر ولغاية ٦ نوفمبر ٢٠٢٢	نيويورك، الولايات المتحدة الاميركية	\$5,250
من ٠٣ نوفمبر ولغاية ٤ ديسمبر ٢٠٢٢	دبي، الامارات العربية المتحدة	\$2,850
من ١ يونيو ولغاية ٥ يونيو ٢٠٢٢	Online / Live	\$1,250