

مركز تعلم تقود

الحقيبة التدريبية

إدارة ضغوط العمل

برنامج تدريبي من ثلاثة أيام

أيام 3x ساعات يوميًا = 9 ساعات تدريبية 3

بيانات البرنامج

البيان	التفصيل
اسم البرنامج	إدارة ضغوط العمل بفاعلية
المدة	أيام 3× ساعات 9= ساعات 3
التدريب الفعلي	دقيقة يوميًا؛ 480 دقيقة إجمالاً 160
الفئة المستهدفة	الموظفون والموظفات، الإداريون، المعلمون، المشرفون وقادة الفرق
أساليب التدريب	شرح تفاعلي، حالات، تمارين فردية وثنائية، مجموعات، خطة تطبيق
متطلبات المشاركة	لا توجد متطلبات مسبقة؛ يفضل إحضار موقف عمل غير سري

وصف البرنامج

برنامج تطبيقي يساعد المتدرب على فهم ضغوط العمل ومصادرها وآثارها، ورصد محفزاته واستجاباته، وتطبيق أدوات عملية لتنظيم الانفعال والطاقة والانتباه والوقت، وبناء حدود مهنية وتواصل داعم، ثم إعداد خطة شخصية قابلة للتنفيذ والمتابعة.

الهدف العام

تمكين المتدرب من تطبيق أساليب فعالة لإدارة ضغوط العمل وتعزيز التوازن المهني، وإعداد خطة شخصية قابلة للتنفيذ والمتابعة، بما يحقق نسبة إتقان لا تقل عن 80% في التقييم العملي.

الأهداف التفصيلية

- التعرف على مفهوم ضغوط العمل وتحديد مصادرها وأعراضها وآثارها المهنية.
- تحليل محفزات الضغط الشخصية والتمييز بين المطالب والموارد المتاحة.
- تطبيق أدوات عملية لتنظيم الانفعالات والطاقة والانتباه تحت الضغط.
- تنظيم المهام والأولويات وبناء حدود مهنية وتواصل داعم.
- إعداد خطة شخصية لإدارة الضغوط تتضمن إجراءات ومؤشرات متابعة.

الخطة الزمنية الإجمالية

اليوم	الموضوع الرئيس	التدريب الفعلي	الاستراحة	الإجمالي
الأول	فهم ضغوط العمل ومصادرها وآثارها	دقيقة 160	دقيقة 20	دقيقة 180
الثاني	استراتيجيات التعامل وتنظيم الانفعالات والطاقة والوقت	دقيقة 160	دقيقة 20	دقيقة 180
الثالث	التوازن المهني والحدود وبناء الخطة الشخصية	دقيقة 160	دقيقة 20	دقيقة 180
الإجمالي		دقيقة 480	دقيقة 60	دقيقة 540 9/

ساعات				
-------	--	--	--	--

اليوم 1: فهم ضغوط العمل ومصادرها وآثارها

المدة: 180 دقيقة شاملة استراحة 20 دقيقة

الأسلوب	النتائج المتوقعة	المحور	الدقائق
استطلاع ومناقشة	تحديد التوقعات وخط الأساس	التهيئة والتقييم القبلي	10
شرح تفاعلي	تمييز الضغط الطبيعي والمزمن والاحترق	مفهوم ضغوط العمل	20
عصف موجه	تحديد المصادر التنظيمية والشخصية	مصادر الضغط في بيئة العمل	20
ورقة عمل	رصد المؤشرات الجسدية والمعرفية والسلوكية	الإشارات والآثار	25
—	—	استراحة	20
حالة تطبيقية	تحليل ميزان المطالب والموارد	نموذج المطالب والموارد	25
تمرين فردي	تحديد ثلاثة محفزات واستجابات	خريطة محفزات الضغط	20
مجموعات	تحليل ضغط عمل واقعي واختيار تدخل أولي	دراسة حالة	25
بطاقة خروج	تحقق من الفهم وخطوة تطبيق	تقويم اليوم	15

اليوم 2: استراتيجيات التعامل وتنظيم الانفعالات والطاقة والوقت

المدة: 180 دقيقة شاملة استراحة 20 دقيقة

الأسلوب	النتائج المتوقعة	المحور	الدقائق
مناقشة	استرجاع تعلم اليوم الأول	مراجعة وربط	10
شرح وممارسة	تطبيق الوقفة والتسمية والتحقق	تنظيم الانفعال	25
تطبيق موجه	خفض الاستثارة واستعادة التركيز	بروتوكول الاستعادة	20
خريطة طاقة	تحديد فترات الأداء والتعافي	إدارة الطاقة والانتباه	25
—	—	استراحة	20
مصفوفة أولوية	فرز المهام وفق الأهمية والسعة	إدارة الوقت والأولوية	25
ورشة	تصميم سلوك صغير مرتبط بمحفز	العادات الصغيرة	20
تمثيل دور	اختيار استجابة مناسبة في سيناريو	موقف تحت الضغط	20
تقييم أداء	قياس الإنفاق وتحديد تجربة	تقويم اليوم	15

اليوم 3: التوازن المهني والحدود وبناء الخطة الشخصية

المدة: 180 دقيقة شاملة استراحة 20 دقيقة

الأسلوب	الناتج المتوقع	المحور	الدقائق
مناقشة	تثبيت أدوات اليوم الثاني	مراجعة وربط	10
شرح وتطبيق	صياغة حد واضح ومحترم	الحدود المهنية	25
تدريب ثنائي	طلب الدعم وإعادة التفاوض	التواصل الداعم والحزم	20
ورقة عمل	اختيار ممارسات واقعية قابلة للاستدامة	التوازن والتعافي	25
—	—	استراحة	20
حالة	بناء خطة عودة عند ارتفاع الضغط	المرونة ومنع الانتكاس	25
مختبر قياس	اختيار مؤشرات سلوك وأثر	مؤشرات التحسن	20
مشروع فردي	إعداد خطة شخصية لمدة 30 يومًا	خطة إدارة الضغوط	20
تقييم وعرض	تحقيق 80 % وإعلان التزام	التقييم البعدي والإغلاق	15