

التميز في السيطرة على ضغوط العمل والتحكم في الوقت وإدارة عدة أولويات

الأهداف

- تنمية مهارات المشاركين في تشخيص وتحديد مصادر ضغوط العمل والقدرة على مواجهتها وكيفية التعامل مع الأزمات والصراعات في العمل وتشخيص الضغوط ومصاعبه والحد من التوتر والقلق النفسي للمدراء في هذا الخصوص .

الموضوعات الرئيسية:

- مصادر ضغوط العمل وأعراضها :
- أسباب وأنواع ضغوط العمل ومدى تأثيرها على فعالية العمل .
- مهارات تحديد وتشخيص الضغوط التي يواجهها وكلاء الدوائر .
- أساليب ومهارات مواجهة ضغوط العمل .
- صحة المدراء والحد من الضغوط وأثرها في العمل وتأثيرها به :
- القضاء على عمليات التوتر والقلق ومهارات مواجهة تجنب هذه الآثار .
- الأساليب العلمية للوقاية الصحية .
- خطة عمل مستقبلية لمواجهة ضغوط العمل وكيفية التغلب عليها .
- كيفية التعامل مع الأزمات والصراعات في العمل :
- المتطلبات الإدارية للتعامل مع الأزمات والصراعات في العمل .
- التفويض المسبق للسلطات .
- الدروس المستفادة بعد حدوث الأزمات والمصاعب التي يواجهها المدراء
- تقييم المواجهة (نقاط القوة والضعف) .
- التجهيزات الإضافية اللازمة لتعديل مسارات المواجهة
- الوصايا العشر في إدارة الأزمات ومصاعبه .
- مختبر التعامل مع المواقف الصعبة .
- مختبر تطبيقي لإدارة الأزمات وسبل مواجهتها وتعديل مسارها باستخدام التفكير
- الابتكاري والإبداعي وتوليد الأفكار والتجديد في العمل .
- تطبيقات وممارسات عملية .



معلومات عن البرنامج:

- تاريخ التنفيذ: ٢٠١٨-٢٠ أكتوبر ٢٠١٠
- مكان التنفيذ: احد الفنادق الدرجة الأولى
- رسوم البرنامج : ٣٢٠ دينار.