

مركز تعلم تقود

الحقيبة التدريبية

إدارة ضغوط العمل بفاعلية

برنامج تدريبي من ثلاثة أيام

أيام 3× 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.

اليوم 1: فهم ضغوط العمل ومصادرها وآثارها

المدة: 180 دقيقة شاملة استراحة 20 دقيقة.

الأسلوب	الناتج المتوقع	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 خطوة تطبيق	تقويم اليوم	15

المحتوى العلمي المختصر

- ضغط العمل استجابة تنشأ عندما تتجاوز المطالب الموارد المتاحة أو المتصورة. ليست كل الضغوط ضارة؛ الخطر يرتفع مع الشدة والاستمرار وضعف التعافي.
- تشمل المصادر: عبء العمل، غموض الدور، تضارب الأولويات، ضعف التحكم، العلاقات المتوترة، نقص الموارد والتغير المستمر.
- تظهر الإشارات على الجسد والتفكير والسلوك والأداء؛ ويبدأ التدخل الفعال بالملاحظة المبكرة دون تشخيص ذاتي أو وصم.

النشاط التطبيقي

خريطة الضغط يحدد المتدرب موقفًا غير سري، والمطلب، والموارد، والإشارات، والاستجابة الحالية، خطوة تحسين واحدة.

ورقة العمل

إجابة المتدرب	العنصر
	الموقف/المحفز
	الاستجابة الحالية
	الأداة أو السلوك البديل
	دليل التنفيذ
	موعد المراجعة