

تدريب جماعي للتعامل مع الضغوط للموظفين

تعرف على مفهوم التوتر بعمق، واستكشف النظريات الثقافية والنفسية المرتبطة به، وتعلم تقنيات وأساليب فعّالة لإدارة التوتر في الحياة اليومية. تم تصميم هذا التدريب خصيصًا ليناسب احتياجات العالم العربي مع مراعاة القيم الثقافية مثل الجماعة، الثقة، والرعاية الذاتية.

أبرز محاور التدريب



المعرفة الخلفية المُكَيِّفة ثقافيًا

اكتشف كيف يُنظر إلى التوتر في الثقافة العربية، وتأثيراته النفسية والجسدية. تعلم كيف يؤثر التوتر على عقلنا وجسدنا، والدور الذي قد تلعبه التقاليد والإيمان في إدارة التوتر.



تحديد مسببات التوتر الفردية

تحديد مسببات التوتر الفردية: تعرف على العوامل المسببة للتوتر لديك واحصل على نصائح مخصصة لتقليلها في حياتك اليومية. يُركز التدريب على تطوير حلول تناسب أسلوب حياتك ضمن بيئة جماعية



تمارين جماعية ذات توجه مجتمعي

تمارين جماعية موجهة نحو الجماعة: في بيئة جماعية، شارك تجاربك الشخصية وتعلم كيف يختلف التعامل مع التوتر في مواقف متنوعة. من خلال تبادل الخبرات مع زملائك، ستحصل على رؤى قيمة لإدارة مسببات التوتر بشكل أفضل.

التجارب التي تكتسبها من خلال التدريب الشخصي



التفكير التمهيدي - مقياس التوتر

يشارك كل مشارك مستوى توتره الحالي لتعزيز الفهم والدعم داخل المجموعة



التدريب الجماعي

التدريب الجماعي: من خلال تبادل التجارب والاستراتيجيات، تعلم كيفية التعامل الآخرين في المجموعة مع التوتر المهني والشخصي، مما يفتح لك آفاقًا جديدة.



تمارين محاكاة عملية

تمثيل أدوار عملية: من خلال تمثيل أدوار واقعية، تعلم كيفية البقاء هادئًا ومنتزحًا في المواقف العصيبة. هذه التمارين مصممة بحيث تكون ذات صلة ثقافية ويمكن دمجها في الحياة اليومية بسهولة.



أساليب سريعة للتخفيف من التوتر

أساليب سريعة للتخفيف من التوتر: احصل على رؤى حول تقنيات مجربة مثل أساليب الاسترخاء، تمارين التنفس، وفترات الراحة الذهنية التي يسهل تطبيقها خلال اليوم العملي وتلقى صدقًا خاصًا في الثقافة العربية.



أهداف يومية للتغيير طويل الأمد

أهداف يومية للتغيير طويل الأمد: قم بتطوير أفكار جماعية لتقليل التوتر على المدى البعيد. يمكن أن تكون فترات الاستراحة المنتظمة، الأنشطة المشتركة، ونهج أكثر وعيًا في التعامل بين الزملاء من العناصر الأساسية لبيئة عمل خالية من التوتر.



انعكاس على بيئة العمل:

انعكاس على بيئة العمل: معًا، يتم التفكير في المواقف التي تُثير التوتر في بيئة العمل، وتطوير حلول عملية لتحسين الحياة المهنية والرفاهية.

تدريب على التعامل مع الضغوط في الجلسات الفردية

هل ترغب في تعزيز مرونتك (قدرتك على التحمل) في حياتك العملية أو الشخصية؟ إذاً، في تدريبنا ستتعرف على ما هي المرونة وكيف يمكنك تطويرها بشكل موجه.

أهم مميزات التدريب



التوعية النفسية

تعلم النظرية حول موضوع المرونة وفهم ما يعنيه المصطلح وأصله.



وضع تمارين

احصل على معلومات حول تمارين مختلفة تساعدك في تعزيز مرونتك في حياتك اليومية.



التصرف الهادف

تعلم كيف تحافظ على تركيزك على أهدافك ومهامك (العمل) حتى تحت الضغط، وكيفية تحديد الأولويات والتعامل معها.

الخبرات المكتسبة من التدريب



الانعكاس الأولي

قم بتأمل ومعاينة معرفتك وخبراتك السابقة حول موضوع المرونة.



التدريب الشخصي

بناء الثقة مع المدربين لدينا وخلق بيئة مفتوحة ومريحة



تعزيز القدرة على التأثير الذاتي

تعلم كيف تبني ثقتك بنفسك وتتصرف بثقة في المواقف الصعبة.



الاهتمام بالذات

تعلم كيف تعزز رفاهيتك وتستعيد طاقتك من خلال تدابير موجهة في حياتك اليومية.



تعزيز وحدة الفريق

احصل على معلومات حول ما تعنيه المرونة في بيئة الفريق وكيف يمكن تعزيزها هناك.



خطة تعزيز القدرة على التكيف

ضع خطة شخصية مخصصة وفقاً لاحتياجاتك الفريدة، تُركز على تعزيز قدرتك على التكيف والصمود في مواجهة تحديات الحياة اليومية.



تقييم ذاتي لقدرتك على التكيف والصمود في مواجهة التحديات

قم بتقييم قدرتك على التكيف والصمود قبل وبعد التدريب باستخدام مقياس، ولاحظ ما إذا كان هناك تحسن في شعورك بالقدرة على مواجهة تحديات الحياة اليومية