



إدارة الضغوط والمرونة النفسية

Stress Management & Resilience

الساعات

70 / 35

الأنماط

حضورى، أونلاين، داخل المؤسسة

اللغة

العربية أو الإنجليزية

المدة

5 أو 10 أيام

نظرة عامة

دورة إدارة الضغوط والمرونة النفسية جزء من مسار الفاعلية الشخصية والمهارات المكتبية في مركز جارنت العالمي للتدريب. مهارات أساسية تجعل كل موظف أكثر إنتاجية وأسهل في التعامل. تُقدّم الدورة باللغتين العربية والإنجليزية، كبرنامج من 5 أيام أو 10 أيام، حضورياً في مدن مثل دبي والرياض والقاهرة ولندن وإسطنبول، أو أونلاين مباشر، ويمكن تنفيذها داخل مؤسستك بمحتوى وأمثلة مصممة لطبيعة عملك.

ما ستتمكن من القيام به

- شرح المبادئ والمصطلحات والمعايير التي تحكم مجال إدارة الضغوط والمرونة النفسية.
- تطبيق أساليب وأدوات مجرّبة على مواقف حقيقية من بيئة عملك.
- تحليل فجوات الأداء والمخاطر والأسباب الجذرية واختيار الاستجابة المناسبة.
- قياس النتائج بمؤشرات عملية وعرضها بوضوح على الإدارة.
- الخروج بخطة عمل شخصية تبدأ في تطبيقها من الأسبوع التالي.

الفئة المستهدفة

الموظفون في جميع المستويات والمشرفون الجدد والموظفون الإداريون.

المحاور الرئيسية

- إدارة الوقت والأولويات
- التواصل والكتابة
- العمل مع الآخرين
- حل المشكلات
- الإنتاجية الرقمية
- تخطيط التطوير الشخصي

الأنماط والرسوم

5 أيام حضوري USD 4,750

5 أيام أونلاين USD 2,950

10 أيام حضوري USD 8,950

10 أيام أونلاين USD 5,450

داخل المؤسسة (إن هوس) عرض سعر للمجموعة

الرسوم للمشاركة ولا تشمل ضريبة القيمة المضافة.

للتسجيل والاستفسار

+971 56 674 7382 :WhatsApp

البريد: info@garnettrainings.com

التدريب: training@garnettrainings.com

الموقع: www.garnettrainings.com

المنطقة الحرة لمدينة الشارقة للنشر، الشارقة،

الإمارات

الشهادة

يحصل المشاركون الذين يحضرون 90% على الأقل من الجلسات ويجتازون التقييم النهائي على شهادة إتمام تذكر 35 ساعة تدريبية (5 أيام) أو 70 ساعة تدريبية (10 أيام).

محتوى برنامج 5 أيام

اليوم 1 أساسيات إدارة الضغوط والمرونة النفسية

- النطاق والمصطلحات والمعايير الحاكمة
- إدارة الوقت والأولويات

اليوم 2 الأساليب والأدوات

- التواصل والكتابة
- العمل مع الآخرين

اليوم 3 التطبيق ودراسات الحالة

- حل المشكلات
- تخطيط التطوير الشخصي

اليوم 4 الأداء والمخاطر والامتنال

- الإنتاجية الرقمية
- مؤشرات القياس وإعداد التقارير

اليوم 5 ورشة عمل وتقييم وخطة عمل

- ورشة تطبيقية على تحدٍ من بيئة العمل
- التقييم النهائي وخطة العمل الشخصية

محتوى برنامج 10 أيام

اليوم 1 أساسيات إدارة الضغوط والمرونة النفسية

- النطاق والمصطلحات والمعايير الحاكمة
- إدارة الوقت والأولويات

اليوم 2 الأساليب والأدوات

- التواصل والكتابة
- العمل مع الآخرين

اليوم 3 التطبيق ودراسات الحالة

- حل المشكلات
- تخطيط التطوير الشخصي

اليوم 4 الأداء والمخاطر والامتنال

- الإنتاجية الرقمية
- مؤشرات القياس وإعداد التقارير

اليوم 5 ورشة عمل وتقييم وخطة عمل

- ورشة تطبيقية على تحدٍ من بيئة العمل
- التقييم النهائي وخطة العمل الشخصية

اليوم 6 تقنيات متقدمة وممارسات تخصصية

- تعمق في الحالات المعقدة
- الأخطاء الشائعة وكيفية تجنبها

اليوم 7 الأدوات الرقمية والبيانات والأتمتة

- أدوات التحليل والبرمجيات
- استخدام الذكاء الاصطناعي في المجال

اليوم 8 المقارنة بأفضل الممارسات الدولية

- معايير قياس الأداء العالمية
- دراسات حالة دولية

اليوم 9 مشروع تطبيقي

- تحليل تحدٍ حقيقي من مؤسسة المشارك
- إعداد الحل وخطة التنفيذ

اليوم 10 العرض والتقييم النهائي والشهادة

- عرض المشاريع ومناقشتها
- الاختبار النهائي وتسليم الشهادات

المواعيد 2020-2027

التاريخ	النمط	المدينة	اللغة	الرسوم (دولار)
8 - 12 مارس 2027	5 أيام حضوري	أبوظبي	الإنجليزية	4,750
19 - 23 أبريل 2027	5 أيام أونلاين	أونلاين مباشر	الإنجليزية	2,950
16 - 27 مايو 2027	10 أيام حضوري	جدة	العربية	8,950
5 - 9 يوليو 2027	5 أيام حضوري	لندن	الإنجليزية	4,750
9 - 20 أغسطس 2027	10 أيام أونلاين	أونلاين مباشر	العربية	5,450
3 - 7 يناير 2028	5 أيام حضوري	كوالالمبور	الإنجليزية	4,750

التاريخ	النمط	المدينة	اللغة	الرسوم (دولار)
13 - 17 مارس 2028	5 أيام أونلاين	أونلاين مباشر	الإنجليزية	2,950
1 - 12 مايو 2028	10 أيام حضوري	إسطنبول	الإنجليزية	8,950
20 - 24 أغسطس 2028	5 أيام حضوري	الدوحة	الإنجليزية	4,750
9 - 20 أكتوبر 2028	10 أيام أونلاين	أونلاين مباشر	العربية	5,450
5 - 9 مارس 2029	5 أيام حضوري	دبي	العربية	4,750
2 - 13 أبريل 2029	10 أيام حضوري	فيينا	الإنجليزية	8,950
18 - 29 يونيو 2029	10 أيام أونلاين	أونلاين مباشر	العربية	5,450
13 - 17 أغسطس 2029	5 أيام أونلاين	أونلاين مباشر	الإنجليزية	2,950
3 - 7 سبتمبر 2029	5 أيام حضوري	الدار البيضاء	العربية	4,750
18 - 22 فبراير 2030	5 أيام أونلاين	أونلاين مباشر	العربية	2,950
1 - 5 أبريل 2030	5 أيام حضوري	دبي	العربية	4,750
7 - 18 يوليو 2030	10 أيام حضوري	الرياض	العربية	8,950
4 - 8 أغسطس 2030	5 أيام حضوري	مدينة الكويت	العربية	4,750
9 - 20 ديسمبر 2030	10 أيام أونلاين	أونلاين مباشر	الإنجليزية	5,450

تتوفر نسخ مخصصة وداخل المؤسسة من هذه الدورة عند الطلب. [/www.garnettrainings.com/ar/customise](http://www.garnettrainings.com/ar/customise)