جارنت
مركز جارنت العالمي للتدريب

GGT-PD-106

الفاعلية الشخصية والمهارات المكتبية

إدارة الضغوط والمرونة النفسية

Stress Management & Resilience

المدة	اللغة	الأنماط	الساعات	المستوى
5 أو 10 أيام	**العربية أو الإنجليزية**	**حضوري، أونلاين، داخل المؤسسة**	**35 / 70**	**متوسط (إداري)**

نظرة عامة

تؤهل دورة إدارة الضغوط والمرونة النفسية المديرين والمتخصصين لتخطيط هذا المجال وتنظيمه وضبطه، ووضع المستهدفات وقياس النتائج. مهارات أساسية تجعل كل موظف أكثر إنتاجية وأسهل في التعامل. يمكنك الانضمام إلى انعقاد عام في إحدى 20 مدينة أو أونلاين مباشر، بالعربية أو الإنجليزية، أو تنفيذ الدورة داخل مؤسستك بأمثلة من عملياتكم.

ما ستتمكن من القيام به

- إعداد وتشغيل إدارة الضغوط والمرونة النفسية كعملية مُدارة بأدوار واضحة.
- تحديد مؤشرات الأداء وبناء لوحات متابعة بسيطة للإدارة.
- ضبط المخاطر والجودة والامتثال في هذا المجال.
- قيادة مشاريع التحسين وقياس عائدها.
- رفع التقارير بوضوح للإدارة العليا وأصحاب المصلحة.

الفئة المستهدفة

الموظفون في جميع المستويات والمشرفون الجدد والموظفون الإداريون. تناسب المشرفين ورؤساء الأقسام والمتخصصين الذين يديرون هذا المجال أو سيتولون إدارته.

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 هاوس)	**عرض سعر للمجموعة**

الرسوم للمشارك ولا تشمل ضريبة القيمة المضافة.

للتسجيل والاستفسار

WhatsApp: +971 56 674 7382

البريد: info@garnettrainings.com

التدريب: training@garnettrainings.com

الموقع: 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 إدارة الضغوط والمرونة النفسية: الإطار الإداري
- إدارة الوقت والأولويات
- القياس وإعداد التقارير

اليوم 2 التخطيط والموارد والموازنات
- التواصل والكتابة
- العمل مع الآخرين

اليوم 3 قياس الأداء والرقابة
- حل المشكلات
- ورشة تطبيقية على تحدٍ من بيئة العمل

اليوم 4 المخاطر والامتثال والتحسين
- الإنتاجية الرقمية
- الأخطاء الشائعة وكيفية تجنبها

اليوم 5 دراسة حالة إدارية وخطة عمل
- تخطيط التطوير الشخصي
- دراسات حالة إقليمية ودولية

محتوى برنامج 10 أيام

اليوم 1 إدارة الضغوط والمرونة النفسية: الإطار الإداري
- إدارة الوقت والأولويات
- القياس وإعداد التقارير

اليوم 2 التخطيط والموارد والموازنات
- التواصل والكتابة
- العمل مع الآخرين

اليوم 3 قياس الأداء والرقابة
- حل المشكلات
- ورشة تطبيقية على تحدٍ من بيئة العمل

اليوم 4 المخاطر والامتثال والتحسين
- الإنتاجية الرقمية
- الأخطاء الشائعة وكيفية تجنبها

اليوم 5 دراسة حالة إدارية وخطة عمل
- تخطيط التطوير الشخصي
- دراسات حالة إقليمية ودولية

اليوم 6 تقنيات متقدمة وممارسات تخصصية
- تعمق في الحالات المعقدة
- قوائم تحقق ونماذج جاهزة للاستخدام

اليوم 7 الأدوات الرقمية والبيانات والأتمتة
- أدوات التحليل والبرمجيات
- استخدام الذكاء الاصطناعي في المجال

اليوم 8 المقارنة بأفضل الممارسات الدولية
- معايير قياس الأداء العالمية
- نقاش جماعي ومراجعة بين الأقران

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 2027–2030

التاريخ	النمط	المدينة	اللغة	الرسوم (دولار)
1 – 5 مارس 2027	5 أيام حضوري	لندن	الإنجليزية	4,750
12 – 16 أبريل 2027	5 أيام أونلاين	أونلاين مباشر	العربية	2,950
3 – 14 مايو 2027	10 أيام حضوري	فيينا	الإنجليزية	8,950
18 – 22 يوليو 2027	5 أيام حضوري	الرياض	الإنجليزية	4,750
3 – 7 يناير 2028	5 أيام حضوري	كوالالمبور	الإنجليزية	4,750
13 – 24 مارس 2028	10 أيام أونلاين	أونلاين مباشر	الإنجليزية	5,450

التاريخ	النمط	المدينة	اللغة	الرسوم (دولار)
1 – 12 مايو 2028	10 أيام حضوري	إسطنبول	الإنجليزية	8,950
13 – 17 أغسطس 2028	5 أيام حضوري	الرياض	الإنجليزية	4,750
18 – 22 مارس 2029	5 أيام حضوري	جدة	الإنجليزية	4,750
9 – 20 أبريل 2029	10 أيام حضوري	برشلونة	الإنجليزية	8,950
6 – 10 أغسطس 2029	5 أيام أونلاين	أونلاين مباشر	الإنجليزية	2,950
17 – 21 سبتمبر 2029	5 أيام حضوري	لندن	الإنجليزية	4,750
4 – 15 فبراير 2030	10 أيام أونلاين	أونلاين مباشر	الإنجليزية	5,450
1 – 5 أبريل 2030	5 أيام حضوري	إسطنبول	الإنجليزية	4,750
8 – 19 يوليو 2030	10 أيام حضوري	أمستردام	الإنجليزية	8,950
11 – 15 أغسطس 2030	5 أيام حضوري	القاهرة	العربية	4,750

تتوفر نسخ مخصصة وداخل المؤسسة من هذه الدورة عند الطلب. /garnettrainings.com/ar/customise