ادارة الذات والتحكم بضغوط الحياة

البرنامج التدريبي

اللغة العربية

لغة البرنامج

إجمالي عدد الساعات 15

مدة البرنامج

ومن اهداف هذا البرنامج التدريبي التالي :

أولا - تعريف المشاركين بمصادر ضغوط. وكيفية السيطرة عليها
ثانيا - اتقان الذكاء العاطفي في ظل العمل تحت الضغوط.

ثالثا - التمكن من المهارات والاستراتيجيات التي تساعد في معالجة الضغوط

اهداف البرنامج

تتضمن

المواضيع الرئيسية للبرنامج ما يلي:

تعريف الشخصية ومكوناتها

كيف تدير عقلك وقلبك وجسدك وروحك

تمكن المشارك من المفهوم الحقيقي للضغوط.

تحديد مصادر الضغوط وفن التعامل معها.

التمكن من تقنية التنفيس السليم.

كيفية استخدام شرب الماء في الشفاء .

اتقان فن التحكم بالتفكير.

ربط حركة الجسم مع الحالة النفسية.

التحكم بكل مسببات الضغوط.

استراتيجيات عملية للتحكم بالضغوط

التحكم الانفعالي

الذكاء العاطفي

محتويات البرنامج

**بنهاية هذا البرنامج التدريبي نتوقع أن المشاركون قد حققوا
النتائج الآتية :**

تنمية المهارات للمشاركين في مواجهة ضغوط العمل والحياة

وتحسين قدراتهم الفنية و السلوكية والفكرية في إيجاد حلول

إبتكارية لتخفيف ضغوط العمل وفن التعامل معها و مواجهة المواقف الصعبة.

الجميع	الفئة المستهدفة
المحاضرات Lecture الحلقات النقاشية Group Discussion الادوار التمثيلية Role Playing التمارين العملية والتطبيقات المهارية Exercises دراسة حالات Cast Study المناظرات القصيرة Short discussion تقديم العروض Presentation الاستقصاء الادراكي والتقييم Conception Surveys مختبرات سلوكية behavior lab دراسة نماذج عالمية International example الذكاء الاصطناعي AI	المادة التدريبية / التكنولوجيا المستخدمة