

تحديد الأولويات وإدارة الوقت والسيطرة على ضغوط العمل

المحتويات	لمن هذا النشاط
<p>إدارة الوقت مفاهيم أساسية</p> <ul style="list-style-type: none"> • ما هية وأهمية إدارة الوقت. • اساسيات إدارة الوقت للتخلص من الضغوط. <p>قواعد تنظيم الوقت وتحديد الأولويات</p> <ul style="list-style-type: none"> • تحديد الأهداف. • التخطيط. • تصميم وتحديد الأولويات. • فوائد تحديد الأولويات. • الممارسات الخاطئة في تحديد الأولويات • استقصاء تخطيط وتحديد الأولويات. • مضيعات الوقت. • الإدارة الفعالة للوقت. <p>الفعالية الإدارية</p> <ul style="list-style-type: none"> • إدارة نفسك ومسؤولياتك. • المهارات القيادية. • تحديد المسؤوليات والأولويات. • معايير الأولويات – العاجل والمهم. • التعامل مع المقاطعات والإزعاجات. <p>إدارة أسباب الضغوط</p> <ul style="list-style-type: none"> • ما هي الضغوط ومسبباتها؟ • لماذا نهتم بإدارة الضغوط؟ • الأسباب العشرة المسببة للضغوط في بيئة العمل. • التعرف على أهم الضغوط. • تأثير الضغوط على الأداء. • استراتيجيات العمل مع الضغوط. • ضغوط العمل وتأثيرها على سلوك الموظفين. <p>الأنماط السلوكية للضغوط</p> <ul style="list-style-type: none"> • أنواع السلوك السلبي والعدواني. • التعامل مع تصرفات الآخرين العدوانية. • استراتيجيات الضغوط الخمسة. • طرق حل المشكلات. 	<ul style="list-style-type: none"> - المدراء العاملين ومساعدتهم ونوابهم. - مدراء الإدارات. - مساعدي ونواب المدراء. - المدراء الجدد. - رؤساء الأقسام. - الموظفين المراد تهيئتهم للإشراف أو ليكونوا مدراء. - العاملين في مجال السكرتارية ومدراء المكاتب - الموظفين المراد تأهيلهم ليكونوا مدراء وقادة بالمستقبل.
	الأهداف
	<p>تمكين المشاركين من تحقيق الأهداف التالية:</p> <ul style="list-style-type: none"> - التعرف على تحديات إدارة الوقت واستخدامها لتحسين مهاراتهم في إدارة الوقت - تعريف مصادر ضغوط العمل وأعراضها وأنواعها. - تطوير طرق فعالة لإدارة وقتك - زيادة الأداء والتحفيز في العمل وتحسين الأداء - التأثير الإيجابي على أداء الفريق - التعرف على قواعد وأساليب مواجهة ضغوط العمل. - تعليم مهارات التحكم بعوامل القلق والتوتر. - على تخطيط الوقت وتحديد الأولويات في العمل. - مضيعات الوقت وسبل التغلب عليها.
	تفاصيل النشاط
	<p>التاريخ 1 – 5 فبراير 2026 (دبي)</p> <p>والمكان 10 – 14 مايو 2026 (القاهرة)</p> <p>19 – 23 يوليو 2026 (إسطنبول)</p> <p>13 – 17 سبتمبر 2026 (دبي)</p> <p>8 – 12 نوفمبر 2026 (دبي)</p> <p>14 – 18 ديسمبر 2026 (أبو ظبي)</p> <p>الموعد 9:00 صباحا الى 2:00 ظهرا</p> <p>لغة النشاط عربي والمصطلحات (عربي، انجليزي)</p> <p>التكلفة \$ 2950 ألفان وتسعمائة وخمسون دولار أمريكي</p>
	<p>خصم 20 % في حالة تسجيل 3 مشاركين أو أكثر</p>