

الخطة الزمنية لمقرر إدارة ضغوط العمل والتعامل مع الأزمات والصراعات

نمط تقديم المقرر (عن بعد/متزامن) إدارة ضغوط العمل والتعامل مع الأزمات والصراعات

الأسبوع / اليوم	الموضوع الرئيسي ورابط المادة العلمية	المواضيع الفرعية	المدة الزمنية	أسلوب التقديم	أهداف التعلم
الأسبوع الأول					
اليوم الأول	مدخل إلى ضغوط العمل الوحدة الأولى: https://2u.pw/IVxXmgJW	1 مفهوم الضغوط	٥٢٠	متزامن	<ul style="list-style-type: none"> التعرف على العوامل المختلفة التي تساهم في ضغوط العمل وكيفية تأثيرها على الأداء الشخصي والعملي. تطوير القدرة على التعرف على المشاعر والاستجابة للتحديات بشكل إيجابي. التعرف على أهمية الصحة النفسية وكيفية المحافظة عليها في بيئة العمل. القدرة على التعامل مع التأثيرات الناتجة عن ضغوط العمل. اكتساب القدرة على التفكير الإيجابي وتطبيقه
		2 ورشة عمل شفوية فردية للتعرف على مفهوم ضغوط العمل	٥٢٠	متزامن	
		3 مواصفات ضغوط العمل	٥٢٠	متزامن	
		4 عناصر ضغوط العمل	٥٢٠	متزامن	
		5 تعريف الضغوط النفسية	٥٢٠	متزامن	
		6 الأسباب المحتملة للضغط النفسي	٥٢٠	متزامن	
		7 طرق التعامل مع الضغوط النفسية	٥٢٠	متزامن	
		8 النظريات المفسرة للضغوط النفسية	٥٢٠	متزامن	
		9 الفرق بين الضغط والتوتر والقلق	٥٢٠	متزامن	
		10 أنواع الضغوط	٥٢٠	متزامن	
		11 كيف نتعامل مع الضغوط	٥٢٠	متزامن	
		12 أسباب ومصادر ضغوط العمل	٥٢٠	متزامن	
		13 المثاليات الزائدة والقواعد الصارمة	٥٢٠	متزامن	
		14 نشاط عملي ٢	٥٢٠	متزامن	
راحة					
اليوم الثاني	استراتيجيات التعامل مع ضغوط العمل الوحدة الثانية: https://2u.pw/aekmZcjt4	1 أساليب مواجهة الضغوط	٥٢٠	غير متزامن	<ul style="list-style-type: none"> تعلم تقنيات وأساليب فعالة للتعامل مع الضغوط مثل إدارة الوقت، وتقنيات الاسترخاء، والتأمل. تحسين مهارات التواصل الفعال مع الزملاء والمشرفين لحل النزاعات وتحقيق الفهم المتبادل. فهم كيفية تحليل الأزمات وتطوير خطط استجابة فعالة للتعامل معها.
		2 الأعراض المترتبة على ضغوط العمل	٥٢٠	متزامن	
		3 تأثير ضغوط العمل على الإنجاز	٥٢٠	متزامن	
		4 تنمية التفكير الإيجابي	٥٢٠	متزامن	
		5 نشاط عملي ٢	٥٢٠	متزامن	
		6 مراحل إدارة الضغوط	٥٢٠	متزامن	
		7 استراتيجيات التعامل مع ضغوط العمل	٥٢٠	متزامن	
		8 نشاط عملي ٣	٥٢٠	متزامن	
		9 التوفيق وإقامة التوازن بين الجوانب الإنسانية	٥٢٠	متزامن	
		10 النتائج المترتبة على التوازن بين الجوانب الإنسانية	٥٢٠	متزامن	

الخطة الزمنية لمقرر إدارة ضغوط العمل والتعامل مع الأزمات والصراعات

نمط تقديم المقرر (عن بعد/متزامن) إدارة ضغوط العمل والتعامل مع الأزمات والصراعات

		راحة				
<ul style="list-style-type: none"> • تعزيز القدرة على التواصل الفعال مع الزملاء والمشرفين لحل النزاعات وتخفيف التوتر. • فهم كيفية تحليل الأزمات وتحديد مراحلها وأسبابها. • تعلم كيفية إعداد خطط استجابة فعالة للأزمات المحتملة. • تنمية المهارات القيادية اللازمة لإدارة الفرق خلال الأزمات والمواقف الصعبة. • تعلم تحديد الأولويات والحدود في إدارة الضغوط 	غير متزامن	٥٢٠	١	التعريف بالصراع	إدارة الأزمات والصراعات الوحدة الثالثة: https://2u.pw/wDkUJCPE	اليوم الثالث
	متزامن	٥٢٠	٢	أنواع الصراعات		
	متزامن	٥٢٠	٣	الصراعات في بيئة العمل والحياة الشخصية		
	متزامن	٥٢٠	٤	أسباب الصراعات		
	متزامن	٥٢٠	٥	استراتيجيات التعامل مع الصراعات		
	متزامن	٥٢٠	٦	طرق تطبيق التعاطف في مواقف مختلفة		
	متزامن	٥٢٠	٧	لتحسين التعبير عن المشاعر والاحتياجات		
	متزامن	٥٢٠	٨	نشاط عملي ٤		
	متزامن	٥٢٠	٩	إدارة الأزمات		
	متزامن	٥٢٠	١٠	مراحل إدارة الأزمة		
	متزامن	٥٢٠	١١	أهمية إدارة الأزمات		
	متزامن	٥٢٠	١٢	تحديد الأولويات والحدود		
	متزامن	٥٢٠	١٣	فوائد الأزمات وكيفية توظيفها		
	متزامن	٥٢٠	١٤	التأمل وإدارة الذات		
	متزامن	٥٢٠	15	تعزيز القدرات القيادية		
	متزامن	٥٢٠	16	كيفية تهيئة بيئة عمل خالية من الضغوط		
	متزامن	٥٢٠	17	تدريب الموظفين على إدارة الضغوط		
	متزامن	٥٢٠	18	أهمية الدعم الاجتماعي		
	متزامن	٥٢٠	19	دور المشرفين والزملاء في إدارة الضغوط		
	متزامن	٥٢٠	20	نشاط عملي ٥		
	متزامن	٥٢٠	21	نشاط تفاعلي ٦		
		٥١٥	راحة			
			الحاسب الآلي - أوراق وأقلام للتدريب وحل الأنشطة - الحقيقية التدريبية		المهام والأنشطة/ الأدوات والتقنيات	
			<ul style="list-style-type: none"> • العصف الذهني. • المناقشة. • التعلم الذاتي. • المناقشات التفاعلية و الأنشطة التطبيقية 			
		١٥ ساعة	عدد الساعات الكلي		٣ أيام	عدد الأيام الكلي

الخطة الزمنية لمقرر إدارة ضغوط العمل والتعامل مع الأزمات والصراعات

نمط تقديم المقرر (عن بعد/ متزامن) إدارة ضغوط العمل والتعامل مع الأزمات والصراعات