

Course Name

إدارة الضغوط وتعزيز التحمل النفسي

Sector Name

المهارات الشخصية وتطوير الذات

Document Type

Generated by Boostlab

[Click Here To Visit Course](#)

ABU DHABI: +971 2 449 6000
ABU DHABI: +971 50 412 3294
DUBAI: +971 4 888 6787
KSA: +966 56 416 0617
EGYPT: +20 127 111 1770



إدارة الضغوط وتعزيز التحمل النفسي

Course Introduction

،تمر فرق العمل داخل المؤسسات بفترات من الضغط العالي الناتج عن التغيرات ،كثافة المهام، أو متطلبات السوق المتسارعة.

هذا البرنامج التدريبي لدعم المؤسسات في بناء فرق عمل أكثر "بووست" تقدم تماسكًا وتحملًا، من خلال تزويد موظفيها بالأدوات الذهنية والسلوكية التي تساعدهم على التعامل مع التوتر، تعزيز المرونة النفسية، وتحويل الضغط إلى طاقة إيجابية تدعم الأداء المؤسسي.

يركز البرنامج على تقديم استراتيجيات فعالة للسيطرة على التوتر، وتقنيات فكرية وسلوكية لرفع القدرة على التكيف الذهني، وتجنب الإرهاق النفسي، كما يمنح المشاركين أدوات لتقوية الذات في البيئات المتغيرة، وتحسين الأداء الشخصي والمهني حتى في أحلك الظروف.

ABU DHABI: +971 2 449 6000

ABU DHABI: +971 50 412 3294

DUBAI: +971 4 888 6787

KSA: +966 56 416 0617

EGYPT: +20 127 111 1770

[Click Here To Visit Course](#)

إدارة الضغوط وتعزيز التحمل النفسي

Target Audience

✓ أي شخص يرغب في تطوير قوته النفسية وتحسين أدائه تحت الضغط.

ABU DHABI: +971 2 449 6000

ABU DHABI: +971 50 412 3294

DUBAI: +971 4 888 6787

KSA: +966 56 416 0617

EGYPT: +20 127 111 1770

[Click Here To Visit Course](#)

إدارة الضغوط وتعزيز التحمل النفسي

Learning Objectives

- ✓ التعرف على مصادر الضغوط النفسية والمهنية وتأثيرها على السلوك.
- ✓ تطوير مهارات التكيف الذهني والتحكم الانفعالي.
- ✓ استخدام تقنيات فعّالة لإدارة التوتر والإجهاد.
- ✓ تعزيز التحمل النفسي في مواجهة الضغوط المستمرة.
- ✓ بناء عادات يومية داعمة للصحة النفسية والاستقرار الداخلي.

ABU DHABI: +971 2 449 6000

ABU DHABI: +971 50 412 3294

DUBAI: +971 4 888 6787

KSA: +966 56 416 0617

EGYPT: +20 127 111 1770

[Click Here To Visit Course](#)

إدارة الضغوط وتعزيز التحمل النفسي

Course Outline

✓ DAY 01

فهم طبيعة الضغوط وتأثيرها النفسي

- ✓ تعريف الضغط النفسي وأنواعه.
- ✓ الفرق بين الضغوط المحفزة والمحبطة.
- ✓ علامات الإنهاك النفسي والعقلي.
- ✓ تحليل الاستجابات الفردية للضغوط.
- ✓ تطبيق عملي.

ABU DHABI: +971 2 449 6000

ABU DHABI: +971 50 412 3294

DUBAI: +971 4 888 6787

KSA: +966 56 416 0617

EGYPT: +20 127 111 1770

[Click Here To vist Course](#)

إدارة الضغوط وتعزيز التحمل النفسي

Course Outline

✓ Day 02

تقنيات إدارة التوتر والتعامل مع المواقف الضاغطة

- ✓ استراتيجيات التفكير المرن وإعادة التفسير المعرفي.
- ✓ التحكم في الانفعالات وردود الأفعال السريعة.

ABU DHABI: +971 2 449 6000

ABU DHABI: +971 50 412 3294

DUBAI: +971 4 888 6787

KSA: +966 56 416 0617

EGYPT: +20 127 111 1770

[Click Here To vist Course](#)

إدارة الضغوط وتعزيز التحمل النفسي

Course Outline

✓ Day 03

التنفس الواعي والاسترخاء العقلي.

- ✓ بناء استجابات تلقائية متزنة في المواقف الحرجة.
- ✓ تطبيق عملي.

ABU DHABI: +971 2 449 6000

ABU DHABI: +971 50 412 3294

DUBAI: +971 4 888 6787

KSA: +966 56 416 0617

EGYPT: +20 127 111 1770

[Click Here To vist Course](#)

إدارة الضغوط وتعزيز التحمل النفسي

Course Outline

✓ Day 04

تعزيز التحمل النفسي والاستدامة الداخلية

- ✓ مفهوم المرونة النفسية والتكيف طويل المدى.
- ✓ العادات اليومية التي تحمي من الانهيار النفسي.
- ✓ القيادة الذاتية تحت الضغط.

ABU DHABI: +971 2 449 6000

ABU DHABI: +971 50 412 3294

DUBAI: +971 4 888 6787

KSA: +966 56 416 0617

EGYPT: +20 127 111 1770

[Click Here To vist Course](#)

إدارة الضغوط وتعزيز التحمل النفسي

Course Outline

✓ Day 05

تصميم خطة شخصية لتعزيز التحمل النفسي.

✓ تطبيق عملي.

ABU DHABI: +971 2 449 6000

ABU DHABI: +971 50 412 3294

DUBAI: +971 4 888 6787

KSA: +966 56 416 0617

EGYPT: +20 127 111 1770

[Click Here To vist Course](#)

إدارة الضغوط وتعزيز التحمل النفسي

Confirmed Sessions

FROM	TO	DURATION	FEES	LOCATION
Sept. 7, 2026	Sept. 11, 2026	5 days	4250.00 \$	UAE , Abu Dhabi
Dec. 28, 2026	Jan. 1, 2027	5 days	4950.00 \$	England , London
Jan. 10, 2027	Jan. 14, 2027	5 days	4250.00 \$	KSA , Riyadh
April 12, 2027	April 16, 2027	5 days	4250.00 \$	UAE , Abu Dhabi

ABU DHABI: +971 2 449 6000
ABU DHABI: +971 50 412 3294
DUBAI: +971 4 888 6787
KSA: +966 56 416 0617
EGYPT: +20 127 111 1770

[Click Here To vist Course](#)

info@boostuae.com info@boostorg.com

Generated by BoostLab •