

Course Name

إدارة الضغوط وبناء المرونة النفسية في العمل

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 وبناء المرونة النفسية في العمل

Course Introduction

تتسم بيئات العمل الحديثة بوتيرة متسارعة وتغيّرات مستمرة، ما يفرض على الأفراد تحديات وضغوطاً نفسية متزايدة قد تؤثر على التركيز، وجودة الأداء، والصحة النفسية إذا لم تتم إدارتها بوعي. ولم يعد التعامل مع الضغوط مسألة وقتية أو مهارة فردية بسيطة، بل أصبح قدرة أساسية للحفاظ على الاستقرار النفسي والاستمرارية المهنية.

إطارًا عمليًا «إدارة الضغوط وبناء المرونة النفسية في العمل» يقدم برنامج يساعد المشاركين على فهم طبيعة الضغوط المهنية، والتعرّف على تأثيراتها السلوكية والنفسية، وبناء مرونة نفسية تمكّنهم من التكيف الإيجابي مع التحديات، والتعامل مع المواقف الضاغطة بثبات واتزان.

في تطوير البرامج السلوكية التطبيقية، يركّز هذا **BOOST شركة** وانطلاقًا من خبرة البرنامج على تمكين المشاركين من الانتقال من الاستنزاف النفسي إلى الصمود الواعي، ومن ردود الفعل الانفعالية إلى الاستجابات المتوازنة التي تدعم الأداء والصحة النفسية معًا.

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 وبناء المرونة النفسية في العمل

Target Audience

- ✓ الموظفين في بيئات العمل عالية الضغط.
- ✓ القادة والمشرفين ورؤساء الفرق.
- ✓ العاملين في وظائف تتطلب سرعة إنجاز واتخاذ قرارات.
- ✓ كل من يسعى لتعزيز صحته النفسية ومرونته في العمل.

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 وبناء المرونة النفسية في العمل

Learning Objectives

1. فهم مفهوم الضغوط المهنية ومصادرها في بيئة العمل.
2. التعرف على تأثير الضغوط في السلوك والأداء والصحة النفسية.
3. اكتساب مهارات عملية لإدارة الضغوط اليومية بفعالية.
4. بناء مرونة نفسية تساعد على التكيف مع التحديات والتغيرات.
5. الحفاظ على الاتزان النفسي وجودة الأداء في المواقف الضاغطة.

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 وبناء المرونة النفسية في العمل

Course Outline

✓ Day 01

فهم الضغوط النفسية في بيئة العمل

المحور الأول: الضغوط المهنية - المفهوم والأسباب

- ✓ مفهوم الضغط النفسي وأنواعه
- ✓ مصادر الضغوط في بيئة العمل الحديثة
- ✓ الفرق بين الضغط الإيجابي والضغط السلبي
- ✓

المحور الثاني: تأثير الضغوط على الفرد والأداء

- ✓ التأثير النفسي والسلوكي للضغط
- ✓ العلاقة بين الضغط والتركيز والإنتاجية
- ✓ مؤشرات الإنذار المبكر للإجهاد النفسي
- ✓

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 وبناء المرونة النفسية في العمل

Course Outline

✓ Day 02

مهارات إدارة الضغوط وبناء الاتزان

المحور الثالث: إدارة الضغوط اليومية بوعي

- ✓ التعرف على أنماط الاستجابة للضغط.
- ✓ التحكم في الانفعالات في المواقف الصعبة.
- ✓ استراتيجيات عملية للتعامل مع ضغوط العمل.
- ✓

المحور الرابع: استعادة الاتزان النفسي أثناء العمل

- ✓ التمييز بين رد الفعل والانفعال الواعي.
- ✓ تنظيم المشاعر في أوقات التوتر.
- ✓ تعزيز الشعور بالسيطرة والهدوء 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 vist Course](#)

إدارة الضغوط وبناء المرونة النفسية في العمل

Course Outline

✓ Day 03

بناء المرونة النفسية والاستمرارية المهنية

المحور الخامس: مفهوم المرونة النفسية في العمل

- ✓ معنى المرونة النفسية وأهميتها المهنية
- ✓ التكيف مع التغيرات والتحديات
- ✓ تحويل الضغوط إلى فرص للتعلّم والنمو
- ✓

المحور السادس: تطبيق المرونة النفسية في الواقع العملي

- ✓ التعامل الإيجابي مع الأزمات المهنية
- ✓ الحفاظ على الدافعية والاستقرار النفسي
- ✓ بناء خطة شخصية لتعزيز المرونة والاستمرارية

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 وبناء المرونة النفسية في العمل

Confirmed Sessions

FROM	TO	DURATION	FEES	LOCATION
March 15, 2027	March 17, 2027	3 days	3250.00 \$	UAE , Dubai
June 7, 2026	June 11, 2026	5 days	3250.00 \$	Bahrain , Manama
Sept. 7, 2026	Sept. 9, 2026	3 days	3250.00 \$	UAE , Dubai
Nov. 9, 2026	Nov. 11, 2026	3 days	3250.00 \$	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 •