

Course Name

# الهدوء تحت الضغط مهارات الاتزان النفسي 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



## الهدوء تحت الضغط مهارات الاتزان النفسي في العمل

### Course Introduction

يشهد الواقع المهني المعاصر تصاعدًا مستمرًا في ضغوط العمل الناتجة عن تسارع وتيرة المهام، وتعدد الأدوار، وارتفاع سقف التوقعات، إلى جانب التحديات اليومية المرتبطة بالتعامل مع الآخرين واتخاذ القرارات في بيئات غير مستقرة. وفي ظل هذه الظروف، تصبح القدرة على الحفاظ على الهدوء والاتزان النفسي مهارة أساسية وليست رفاهية شخصية.

يأتي برنامج «الهدوء تحت الضغط: مهارات الاتزان النفسي في العمل» ليساعد المشاركين على فهم طبيعة الضغط المهني وتأثيره على التفكير والسلوك والأداء، وتمكينهم من اكتساب مهارات عملية للتحكم في التوتر، وإدارة الانفعالات، والتعامل مع المواقف الصعبة بثبات ووعي.

في تطوير المهارات السلوكية والإنسانية، يركّز **BOOST** وانطلاقًا من خبرة شركة هذا البرنامج على بناء اتزان نفسي عملي يمكّن الموظفين والقادة من الاستجابة توازنًا، والحفاظ على جودة الأداء والعلاقاتم للتحديات المهنية بهدوء، واتخاذ قرارات المهنية حتى في أكثر المواقف ضغطًا.

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](#)

## الهدوء تحت الضغط مهارات الاتزان النفسي في العمل

### Target Audience

- ✓ الموظفين في بيئات العمل سريعة الإيقاع.
- ✓ القادة والمشرفين ورؤساء الفرق.
- ✓ العاملين في وظائف تتطلب اتخاذ قرارات تحت الضغط.
- ✓ كل من يسعى لتعزيز قدرته على التحكم في التوتر والانفعال.

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](#)

## الهدوء تحت الضغط مهارات الاتزان النفسي في العمل

### Learning Objectives

1. فهم مفهوم الضغط النفسي وتأثيره في بيئة العمل.
2. التعرف على مصادر الضغط المهنية وأنماط الاستجابة له.
3. اكتساب مهارات التحكم في الانفعالات تحت الضغط.
4. تعزيز الاتزان النفسي واتخاذ القرارات بهدوء ووعي.

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](#)

## الهدوء تحت الضغط مهارات الاتزان النفسي في العمل

### Course Outline

#### ✓ DAY 01

##### فهم الضغط النفسي وبناء الوعي الذاتي

##### المحور الأول: الضغط النفسي في بيئة العمل

- ✓ مفهوم الضغط المهني وأنواعه
- ✓ الفرق بين الضغط الإيجابي والضغط السلبي
- ✓ تأثير الضغط على التفكير والسلوك والأداء

##### المحور الثاني: الوعي الذاتي والانفعالات تحت الضغط

- ✓ التعرف على الإشارات النفسية والجسدية للضغط
- ✓ أنماط ردود الفعل الشائعة في المواقف الضاغطة
- ✓ دور الوعي الذاتي في التحكم بالانفعال

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](#)

## الهدوء تحت الضغط مهارات الاتزان النفسي في العمل

### Course Outline

#### ✓ Day 02

#### مهارات الاتزان النفسي والتعامل مع المواقف الصعبة

#### المحور الثالث: مهارات الحفاظ على الهدوء والاتزان

- ✓ التمييز بين رد الفعل والتصرف الواعي.
- ✓ إدارة المشاعر السلبية في لحظات التوتر.
- ✓ استعادة التوازن النفسي أثناء العمل.

#### المحور الرابع: توظيف الاتزان النفسي في الأداء المهني

- ✓ اتخاذ القرار بهدوء تحت الضغط.
- ✓ التعامل الإيجابي مع الخلافات والمواقف الصعبة.
- ✓ الحفاظ على جودة العلاقات المهنية في أوقات التوتر.

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](#)

## الهدوء تحت الضغط مهارات الاتزان النفسي في العمل

### Confirmed Sessions

FROM	TO	DURATION	FEES	LOCATION
March 15, 2027	March 16, 2027	2 days	3250.00 \$	UAE , Abu Dhabi
April 12, 2026	April 13, 2026	2 days	3250.00 \$	Bahrain , Manama
July 27, 2026	July 28, 2026	2 days	4250.00 \$	UAE , Abu Dhabi
Oct. 26, 2026	Oct. 27, 2026	2 days	3250.00 \$	UAE , Dubai

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](mailto:info@boostuae.com) [info@boostorg.com](mailto:info@boostorg.com)

Generated by BoostLab •