



الدورة الإلكترونية

إدارة ضغوطات العمل

الفئة المستهدفة:

جميع المستويات الوظيفية

إجمالي ساعات التعلم:

ساعتين

اللغة:

العربية

تهدف هذه الدورة إلى تزويد المشاركين بمفهوم إدارة الضغوطات والتي ستمكنهم من التعامل مع ضغوط العمل أثناء الأزمات، وإدارتها بالشكل الأمثل والفعال. كما سيتم تزويد المشارك بعدد من الأساليب التي ستمكنه من التعامل مع الضغوطات والتغلب على آثارها السلبية.

مخرجات التعلم:

1. التعرف على مفهوم إدارة الضغوطات وأنواعها.
2. تحديد مصادر ضغوط العمل.
3. فهم كيفية التعامل مع ضغوط العمل أثناء الأزمات.
4. استخدام عدد من الأساليب في التعامل مع الضغوطات.

لمزيد من المعلومات:

ask@bipa.gov.bh

+973 1738 3838

www.bipa.gov.bh

الهدف الاستراتيجي:

تعزيز الروح الإيجابية في بيئة العمل أثناء الأزمات والتغلب على آثار ضغوطات العمل السلبية.

المحتوى:

- مفهوم إدارة الضغوطات.
- دور إدارة الضغوطات أثناء الأزمات.
- مصادر وأنواع ضغوطات العمل.
- الآثار السلبية لضغوطات العمل.
- أساليب التعامل مع ضغوطات العمل أثناء الأزمات.