برنامج/

تطويـــــــر الأداء الوظيفـــــــى وزيادة الانتاجيـــــة

"ببناء السلامة النفسية للموظف العربى"



مقدمة البرنامج

في إحدى الشركات الكبرى، كان هناك موظف يدعى أحمد، معروف بحيويته وأدائه المتميز. لكنه، مثل الكثيرين، وجد نفسه محاصرًا بين ضغوط العمل ومتطلبات الحياة الشخصية ومشتتات الحياة بشكل عام من أخبار محبطة عالمية وخلافه ومع مرور الوقت، بدأت تلك الضغوط تؤثر بشكل مباشر على إنتاجيته وعلاقاته بزملائه.

لم يتوقف الأمر عند هذا الحد، بل بدأ يعاني من تشتت الذهن وفقدان التركيز، مما أدى إلى تراجع ملحوظ في أدائه.

شعر أحمد بالعجز والإرهاق النفسي، دون أن يدرك أن هذه الأعراض هي صدى لما يعانيه العديد من الموظفين في بيئات العمل الحديثة.

هذه القصة ليست استثناءً؛ إنها انعكاس لواقع يعيشه الكثير من الموظفين اليوم. مع تزايد الضغوط النفسية والتشتت الذي يعوق التركيز، أصبحت الحاجة ماسة لدعم الموظفين نفسيًا لضمان استمرار النجاح والتميز. فالصحة النفسية لم تعد مجرد رفاهية، بل هي أساس لتحقيق أداء أفضل واستدامة نمو الشركات.



برنامج/
تطوير الأداء الوظيفى وزيادة الانتاجية

برنامج تطوير الأداء الوظيفى وزيادة الانتاجية
"ببناء السلامة النفسية للموظف العربى" هو رحلة تحولية مصممة لتمكين الموظفين من استعادة توازنهم النفسي وزيادة قدرتهم على مواجهة التحديات اليومية بطرق هادئة وحكيمة. من خلال تعلم إدارة المشاعر والتغلب على التشتت، سيكتسب الموظفون الأدوات اللازمة لتعزيز تركيزهم وحماسهم، مما يحول بيئة العمل إلى مساحة مليئة بالإبداع والإنتاجية.

هذا البرنامج يقدم للشركات والمؤسسات فرصة ذهبية لتحسين أداء موظفيها بشكل شامل، إذ ينعكس بشكل مباشر على أداء الشركة ككل. فعندما يتمتع الموظفون بتوازن نفسي وتركيز عالٍ، يصبحون أكثر إنتاجية وفعالية، مما يؤدي إلى نتائج ملموسة في الربحية والابتكار.

لا تسمحوا لضغوط الحياة بأن تقف عائقًا أمام استقرار وتقدم شركتكم.أو مؤسستكم

انضموا إلينا في برنامج " تطوير الأداء الوظيفى وزيادة الانتاجية"، واستثمروا في صحة ورفاهية موظفيكم ليكون هذا البرنامج نقطة التحول نحو بيئة عمل أكثر استقرارًا وإنتاجية، وموظفين أكثر قدرة على مواجهة تحديات العصر بثقة وكفاءة.

امنحوا فريق العمل الدعم الذي يستحقونه لتحقيق التوازن والنجاح..

أهداف البرنامج

يهدف برنامج " تطوير الأداء الوظيفى وزيادة الانتاجية"
إلى إكساب المشاركين:

- القدرة على اكتشاف وتحديد القيم الشخصية والمهنية:
  عبر محاور تعنى باكتشاف القيم الجوهرية وفهم أهميتها في تحقيق التوازن والرضا في الحياة المهنية والشخصية.

- الوعي بسبل تحقيق الاستحقاق والإنتاجية القصوى:
  من خلال استراتيجيات تُساعد المشاركين على تحديد أهدافهم المهنية وتحقيق التوازن بين ما يستحقونه وما يمكنهم تحقيقه في بيئة العمل.

- تنمية مهارات اليقظة الذهنية والتركيز الفعّال:
  وذلك عبر تقنيات تساعدهم على تحسين التركيز والوعي باللحظة الحالية، مما يزيد من كفاءتهم في مواجهة التحديات اليومية.

- القدرة على تنظيم المشاعر وإدارتها بفاعلية:
  عبر تمارين وتقنيات تمكنهم من التعامل مع مشاعرهم بطريقة صحية، مما يعزز صحتهم النفسية ويزيد من إنتاجيتهم.

- مهارات بناء علاقات فعّالة وتناغم بين أفراد الفريق:
  من خلال استراتيجيات عملية تهدف إلى تحسين التعاون وتقليل الصراعات داخل فرق العمل، وتحقيق التناغم بين الأفراد.

- القدرة على إدارة الأزمات والمحن بفعالية:
  من خلال أدوات ومنهجيات تساعدهم على التعامل مع الأزمات بطريقة منهجية، مما يقلل من آثارها السلبية ويحولها إلى فرص للتعلم والنمو.

الفئـــــات المستهدفة

سواء كنتم شركة تتطلع إلى تعزيز قدرات فريقها القيادي، أو مؤسسة تهدف إلى تحسين الأداء الوظيفي لموظفيها من خلال تطوير مهاراتهم في التعامل مع ضغوط الحياة اليومية، فإن
برنامج/ تطوير الأداء الوظيفى وزيادة الانتاجية "ببناء السلامة النفسية للموظف العربى" هو الحل الأمثل لتلبية احتياجاتكم.



الموظفـون

الموظفون من جميع المستويات الوظيفية الذين يسعون لتحقيق توازن بين حياتهم الشخصية والمهنية.

القادة والمديرون

القادة والمديرون الراغبون في تعزيز قدراتهم القيادية وبناء فرق عمل متماسكة.

الأفراد

الأفراد الذين يرغبون في تحسين أدائهم المهني وتطوير مهاراتهم لمواجهة تحديات الحياة والعمل.

مخرجات البرنامج المتوقعة

عند إتمام برنامج/
تطوير الأداء الوظيفى وزيادة الانتاجية
"ببناء السلامة النفسية للموظف العربى"،
سيصبح الموظفون قادرين على:

1. تحديد وتطبيق القيم الشخصية والمهنية: لديهم وعي بمدى أهمية القيم الجوهرية في توجيه سلوكهم المهني وتحقيق التوازن الشخصي، ويمتلكون المهارات اللازمة لتطبيق هذه القيم في حياتهم اليومية.
2. تحقيق الاستحقاق والإنتاجية القصوى: لديهم وعي بالأساليب الفعّالة التي تساعدهم على تحقيق توازن أفضل بين ما يستحقونه وما يمكنهم تحقيقه في حياتهم العملية، ويمتلكون المهارات اللازمة لتعزيز إنتاجيتهم وتحقيق أهدافهم.
3. التركيز الفعّال واليقظة الذهنية: لديهم القدرة على تحسين تركيزهم والبقاء في اللحظة الحالية، مما يعزز من كفاءتهم في مواجهة التحديات اليومية بوضوح وثقة، ويمتلكون مهارات تساعدهم على تحقيق ذلك.
4. تنظيم المشاعر وإدارتها بفاعلية: لديهم وعي بالطرق الصحية للتعامل مع مشاعرهم، مما يساعدهم على التكيف مع ضغوط العمل ويحسن من صحتهم النفسية، ويمتلكون المهارات اللازمة لإدارة مشاعرهم بفعالية.
5. بناء علاقات إيجابية وتناغم بين أفراد الفريق: لديهم القدرة على إنشاء علاقات متينة ومستدامة في بيئة العمل، مما يعزز التعاون ويقلل من الصراعات، ويمتلكون المهارات الاجتماعية اللازمة لتحقيق التناغم بين أفراد الفريق.
6. إدارة الأزمات بفعالية: لديهم وعي بالأدوات والمنهجيات التي تمكنهم من التعامل مع الأزمات بطرق منهجية، مما يقلل من آثارها السلبية ويحولها إلى فرص للتعلم والنمو، ويمتلكون المهارات اللازمة لتنفيذ هذه المنهجيات بفعالية.

المحاور الرئيسية للبرنامج



ينقسم البرنامج التدريبي إلى مستويين

المستوى الأول الأساسي

مـدة المستـــوى الأســاسي ٢٠ ساعـــة
(١٥ ساعة تدريبية - ٥ ساعات تطبيقية)

✸ في هذا المستوى، سيركز المشاركون على بناء أسس الوعي النفسي وتعزيز قدرتهم على التعامل مع الضغوط اليومية. المحاور الرئيسية لهذا المستوى تشمل:

① القيم الشخصية والمهنية:

١- اكتشاف القيم ومعناها.
٢- أهمية التعرف على القيم الشخصية والمهنية.
٣- طرق اكتشاف القيم الأساسية.
٤- التعامل مع الصراعات الداخلية المتعلقة بالقيم.
٥- كيفية تعديل القيم أو تغييرها حسب الحاجة.

② تنظيم المشاعر:

١- فهم المشاعر الأساسية وتأثيرها.
٢- تأثير المشاعر السلبية على الصحة النفسية والجسدية.
٣- التدريب على مهارات تنظيم المشاعر:

* خرافات المشاعر * عجلة المشاعر * وظائف المشاعر.
* مهارات مثل PLEASE وBUILDING MASTERY وCOPE AHEAD ومراجعة الحقائق.

③ مهارات اليقظة الذهنية والإنتاجية:

١- الفرق بين الوعي الآني والوعي الآلي.
٢- التدريب على مهارات اليقظة الذهنية وفقًا لمدرسة العلاج الجدلي السلوكي (Dialectical Behavior Therapy):

- ☑ مهارة WHAT: "لاحظ / أوصف / اندمج".
- ☑ مهارة HOW: "بدون أحكام / التركيز على فعل واحد في الوقت الواحد / الأكثر فاعلية".
- ☑ مهارة حالات العقل: "العاطفي / المنطقي / الحكيم".

المستوى الثاني (المتقدم)

مـدة المستـــوى الأســاسي ٢٠ ساعـــة
(١٥ ساعة تدريبية - ٥ ساعات تطبيقية)

في هذا المستوى، سيتم تطوير مهارات أعمق وأكثر تأثيرًا، بهدف تعزيز القدرة على التأثير الإيجابي في بيئة العمل. المحاور الرئيسية لهذا المستوى تشمل:

4 درجة الاستحقاق والإنتاج في العمل:

* فهم مفهوم الاستحقاق.
* أسباب وجود أو عدم وجود شعور بالاستحقاق.
* وهم الاستحقاق وتأثيره على النجاح.
* خطوات عملية لرفع مستوى الاستحقاق.

5 مهارات العلاقات الفعّالة:

* أسباب صعوبة بناء العلاقات في بيئة العمل.
* مهارات الحفاظ على العلاقات الصحية.
* كيفية التوازن بين الطلب والرفض باستخدام مهارة DEAR MAN.
* مهارة احترام الذات والآخرين (FAST).
* علامات العلاقات الصحية وكيفية بنائها.

6 إدارة الأزمات والمحن:

* كيفية التعامل مع الصدمات والمحن.
* مهارات STOP وPROS & CONS لتقييم المواقف الصعبة.
* مهارات تغيير كيمياء الجسم للتعامل مع الضغوط.
* أهمية القبول وكيفية تطبيقه كآلية للتكيف مع الظروف الصعبة.

استراتيجيات التدريب

برنامج/ تطوير الأداء الوظيفى وزيادة الانتاجية
"ببناء السلامة النفسية للموظف العربى" يعتمد على استراتيجيات تدريب مبتكرة وفعّالة تهدف إلى تحقيق أقصى استفادة للمشاركين. هذه الاستراتيجيات تشمل:

- ١- التعلم التفاعلي:
  إشراك المشاركين في الأنشطة العملية والمناقشات التفاعلية لتعزيز الفهم وتطبيق المهارات المكتسبة.

- ٢- دراسات الحالة:
  استخدام دراسات حالة حقيقية لمساعدة المشاركين على تطبيق النظريات والمفاهيم في مواقف عملية مشابهة لما يواجهونه في حياتهم المهنية.

- ٣- التدريب القائم على الحلول:
  تزويد المشاركين بأدوات ومنهجيات تمكنهم من التعامل مع التحديات اليومية وحل المشكلات بشكل فعّال.

- ٤- التطبيقات العملية:
  توفير تطبيقات عملية تهدف إلى تحسين مهارات إدارة المشاعر واليقظة الذهنية وإدارة الأزمات.

- ٥- جلسات فردية بمقابل مخفض :
  يُتاح للمشاركين في البرنامج حجز جلسات توجيه فردية بمقابل مخفض بشكل حصري، تساعدهم في تحديد أهدافهم الشخصية والمهنية وتطوير خطط لتحقيقها.

- ٦-التقييم والمتابعة:
  تقييم أداء المشاركين بشكل مستمر لضمان تحقيق الأهداف المرجوة، بالإضافة إلى متابعة تقدمهم بعد انتهاء البرنامج.

مميزات التدريب

تكاملية البرنامج: يجمع البرنامج بين الجوانب النفسية والعملية، مما يضمن تحقيق التوازن بين الحياة الشخصية والمهنية.

نهج شامل: يقدم البرنامج مجموعة من الأدوات والاستراتيجيات التي تغطي جميع جوانب التطور الشخصي والمهني، بدءًا من الوعي النفسي وصولاً إلى إدارة الأزمات.

مرونة التطبيق: يمكن للمشاركين تطبيق المهارات والمعارف المكتسبة بشكل مباشر في بيئة العمل والحياة اليومية.

تعزيز العلاقات الإيجابية: يساهم البرنامج في بناء علاقات قوية ومتينة داخل بيئة العمل وخارجها، مما يعزز التعاون ويقلل من الصراعات.

نتائج ملموسة: يساعد البرنامج في تحسين الإنتاجية والرضا الوظيفي، مما يؤدي إلى نتائج إيجابية ملموسة على مستوى المؤسسة ككل.

مدربون خبراء قادرين على تحليل وفهم أهم التحديات ومعالجتها تدريبياً

ختامًا

قدموا لموظفيكم الدعم الذي يستحقونه لتحقيق التوازن والنجاح. عند إتمام
برنامج/ تطوير الأداء الوظيفى وزيادة الانتاجية
"ببناء السلامة النفسية للموظف العربى"،
ستلاحظون تغييرًا حقيقيًا في بيئة العمل، حيث ستصبح شركتكم أكثر إنتاجية واستقرارًا. لا تدعوا الضغوط اليومية تؤثر على إنتاجية واستمرارية وتميز شركتكم - احجزوا مكانكم اليوم وابدأوا رحلة التحول التي ستنعكس إيجابيًا على مؤسستكم بالكامل.



للحجز والاستعلام تواصل على :
002 010 94 52 41 28

الموقع الإلكتروني:
www.doaarashad.com