



London Elite Centre



ادارة الغضب والتهيز في التعامل مع الاخرين

<https://londonelitecentre.com>



إدارة الغضب والتهديز في التعامل مع الآخرين

وصف المقرر

أهداف البرنامج :

سيكون المشاركون في نهاية البرنامج التدريبي قادرين على:

- فهم كيف ترتبط الهياكل الفكرية بهشاعرنا وتؤثر على سلوكنا
- تقييم وتحليل الغضب في الشخص المقابل وكيفية التعامل معه
- تعلم وتطبيق فن التواصل الناجح لتجنب الغضب وأسبابه
- معرفة وتطبيق أحدث الأساليب الفعالة في إدارة الغضب
- زيادة الوعي العاطفي لتخفيض الغضب بشكل كبير والتعافي من المشاعر السلبية
- تعلم كيف نختبر الإجهاد وكيفية تحويله إلى عواطف مفيدة للاستعادة السيطرة على الشعور
- إدارة النزوات في بيئة العمل اليومية واكتساب المهارات الضرورية للتعامل مع هذه النزوات.
- مواجهة الضغوط الناتجة عن العمل والتعامل مع التوترات الناتجة خلال العمل.
- تجنب الغضب عن طريق ترسيخ حالات صحية مفيدة وواعية
- إتقان تقنيات عملية للقضاء على أي شعور من العواطف غير المرغوب فيها
- الحفاظ على رباطة الجأش عند التعامل مع الغضب أو أثناء التعرض للضغوط
- ممارسة أساليب الحد من الإجهاد

الجمهور المستهدف:

- موظفو السكرتارية والعلاقات العامة وهدراء المكاتب.
- المنسقون والمشرفون والذين تتطلب طبيعة عملهم إدارة الوقت بدقة.
- الوظائف التي لها احتكاك وتواصل مستمر مع المراجعين والرؤساء.
- كل من يرغب بتطوير مهاراته وخبراته ويرى الحاجة إلى هذه الدورة .

اليوم الاول
مفهوم الغضب



- تعريف الغضب
- درجات الغضب
- مظاهر الغضب
- أسباب العصبية والغضب

- التعامل مع غضب الآخرين:

- أسباب الغضب أثناء الحوار وكيفية تجنبه
- مهارات الحوار والتفاوض
- كيف تتعامل مع الشخص الغاضب
- كيفية امتصاص غضب الآخرين

اليوم الثاني

مفهوم الضغوط

- تعريف الضغوط
- الضغوط كحالة إيجابية أيضاً
- أهمية دراسة ضغوط العمل
- ضغوط العمل وأنواعها ومسبباتها

اليوم الثالث

مصادر ضغوط العمل

- الضغوط الخارجية
- الضغوط الداخلية
- قياس مستوى الضغوط

اليوم الرابع

الاستجابة للضغوط ونتائجها

- كيفية الاستجابة للضغوط
- العلاقة بين ضغوط العمل ومستوى الأداء
- تأثير الضغوط في الأفراد
- تأثير الضغوط في المؤسسة
- الآثار المتبادلة للضغوط بين العمل ونهط الحياة.

اليوم الخامس

إدارة ضغوط العمل

- مفهوم إدارة الضغوط
- التعامل مع الضغوط وإدارتها على المستوى الفردي
- التعامل مع الضغوط وإدارتها على مستوى المؤسسة

- تطوير خطة تنفيذية لإدارة الضغوط:

- على المستوى الشخصي (خطة خاصة بحياة الفرد العملية والشخصية)
- على مستوى المنظمة (خطة خاصة بالإدارة التي يعمل بها الفرد وزملائه ورؤسائه الذين يعمل معهم)

