**برنامج**

**إدارة ضغوط العمل**

# **الأهداف**

1. تنمية مهارات المشاركين في تشخيص وتحديد مصادر وأنواع ضغوط العمل لرفع قدراتهم على مواجهتها وإدارتها بفاعلية بما يتطلب تنمية مهارة التفويض الفعال وإدارة الوقت

# **المحاور الرئيسية**

1. تحديد مفهوم العمل وأثارها على الأفراد
2. تحديد مصادر ضغوط العمل
3. تحديد نتائج الضغوط وآثارها على الأفراد
4. تحديد الأساليب السلوكية لتخفيف ضغوط العمل
5. تنمية العادات الإيجابية للتقليل من تفاقم ضغوط العمل
6. التفويض الذكي
7. إدارة الضغوط على مستوى الفرد والمنظمة