

إدارة الاحتراق الوظيفي في بيئة العمل

مع الدكتور خالد الفضلي

دكتوراة في علم الاتصال-أستاذ في جامعة الكويت منذ عام 1996 مدرب معتمد في عدد كبير من الجامعات المحلية والدولية، حاصل على عدد من الجوائز في مجالي التدريس والتدريب، كاتب ومؤلف وشاعر. مشارك في عدد كبير من اللجان في جامعة الكويت والعديد من الجامعات العالمية رسالته في الحياة تتلخص في تمكين الناس من التعرف على أنفسهم بشكل صحيح يتيح لهم تفجير طاقاتهم الإبداعية وتحفيزهم للوصول إلى تحقيق أهدافهم في الحياة.

عناصر ومحاور البرنامج : اليوم الأول :

الفهم والتشخيص

الساعة الأولى: افتتاح تفاعلي

نشاط حرارة التشغيل: تقييم مستوى الطاقة من 1-10 وربط المفهوم التشغيل في بيئة العمل , نقاش: متى يتحول الضغط إلى خطر نفسي؟

الساعة الثانية: الفهم العلمي للاحتراق

تعريف الاحتراق: إرهاق عاطفي - تلبس - انخفاض الإنجاز.

الفرق بين التعب، الضغط، الإرهاق، والاحتراق المزمن.

تحليل حالات واقعية من بيئة العمل.

الساعة الثالثة: اختبار الاحتراق

محاور القياس: احتراق شخصي - مرتبط بالوردية - بالإدارة - بثقافة السلامة. تحليل فردي ومناقشة ثنائية للنتائج.

الساعة الرابعة: مصادر الاحتراق , تحليل مجموعات: ضغط السلامة - المناوبات - التدقيق - تضارب التعليمات - المسؤولية العالية.

مخرج اليوم: خريطة الاستنزاف الشخصية

اليوم الثاني :

تحديد الأولويات وربطها بالأهداف إدارة الطاقة

الساعة الأولى: نشاط الزوايا الأربع

تصنيف الضغوط إلى: قابل للتغيير - غير قابل - تنظيمي - شخصي.

الساعة الثانية: إدارة الطاقة

أنواع الطاقة: جسدية - ذهنية - عاطفية - معنوية.

تمرين عجلة الطاقة الشخصية.

الساعة الثالثة: التحكم في ردود الفعل

دائرة الاستجابة والفرق بين الحدث والتفسير.

محاكاة موقف تشغيلي مفاجئ.

الساعة الرابعة: استراتيجيات التعافي

تقنية 90 ثانية - تنفس 6-4 - Micro Recovery - وضع حدود نفسية.

مخرج اليوم: خطة استعادة 14 يوم

اليوم الثالث :

الوقاية وبناء المناعة النفسية

الساعة الأولى: المناعة النفسية

مكونات الصمود: المعنى - السيطرة - المرونة - العلاقات.

تمرين إعادة صياغة تجربة ضغط سابقة.

الساعة الثانية: ثقافة الفريق

تصميم ميثاق طاقة الفريق للوقاية الجماعية.

الساعة الثالثة: دور المدير

إشارات الإنذار المبكر وكيفية فتح حوار آمن.

محاكاة: محادثة مدير مع موظف مرهق.

الساعة الرابعة: الخطة النهائية

خطة وقاية شخصية - 3 التزامات سلوكية - مؤشر إنذار مبكر - خطة دعم زميل.



الهدف من البرنامج :

- التمييز بين الضغط التشغيلي الصحي والاحتراق المزمن.
- تشخيص مستوى الاحتراق باستخدام أداة قياس علمية.
- اكتشاف مصادر الاستنزاف في بيئة العمل.
- تطبيق أدوات عملية لتنظيم الطاقة أثناء العمل.
- بناء خطة وقاية شخصية طويلة المدى.

موجه إلى :

مهندسون - مشرفو عمليات - إداريون - دعم فني

أساليب وأدوات التدريب :

- تقوم المحاضرة على أفضل الطرق في التدريب وهي
- مباشرة المهارات من خلال ورش العمل :
- تدريباً عملياً للمشاركين على رسم تلك المهارات والمفاهيم
- ورشة عمل ونخبة من التمارين العملية الحديثة
- مناقشات مفتوحة وجماعية وعرض الخبرات وطرق تطبيقه

السعر : 350 د.ك

18/19/20 أغسطس

فندق هيلتون جاردن ان - الأفنيوز
قاعة سدره 3



Call for more

+965 97867340

+965 22250142



Visit our website

www.skillsinternationalkw.com

training@skillsinternationalkw.com