

# تحديد الأولويات واتخاذ القرارات الفعالة تحت الضغط

## مقدمة:

- قد تتعقد أو تصعب بعض أو معظم الأمور أحياناً وتضعنا في مفترق طرق، مما قد يصعب علينا تحديد أو اختيار الخطوة التالية التي علينا اتخاذها، وقد نجد أنفسنا أمام أوقات عصبية مضطربة قد لا تمر بسهولة . هذه الدورة التدريبية الإدارية تجمع بين أساليب مثبتة بالممارسة مع رؤى وأفكار جديدة من شأنها أن تنمي مهاراتك في صنع القرار وإدارة الضغط. وسوف تكسب منظوراً أوسع للعمل في بيئات العمل الديناميكية من خلال جلسات العمل المصغرة والتمارين والتطبيقات. تسعى هذه الدورة الى اكساب المشاركين مهارات التعامل مع التوتر والإجهاد الوظيفي والضغط النفسية في ظل الأوقات المضطربة، إكساب المشاركين مهارة التعامل مع أسباب الضغط وكذلك التخلص من الآثار السلبية لضغوط العمل، إكساب المشاركين القدرة على الاستعداد والتهيؤ الفعال لإدارة الأزمات .

## أهداف الدورة:

بعد المشاركة في هذا البرنامج، سوف تنمو مهاراتك وتكون قادر على:

- التعرف على مهارات التحفيز وإستخراج الإمكانيات الكامنة للمروؤسين في أوقات الضغوط
- التعرف على أساليب تنظيم الوقت وتوفيره من خلال تحديد المهام والأولويات
- تحديد النتائج الإيجابية واتخاذ وصنع القرار الذكي
- تحديد الأولويات لجميع أنشطتك
- التركيز والعمل بشكل حاسم عندما تتغير الأولويات
- استخدام الأدوات لحل المشاكل وتحديد مسار العمل
- إدارة المقاطعات والصراعات بسهولة أكبر
- تسخير الطاقة في بيئة عمل ديناميكية، وتجنب الشعور بالإرهاق عندما تبدأ الأمور في الخروج عن نطاق السيطرة
- تعلم مجموعة متنوعة من الأدوات التي ستساعدك على إعادة التفكير في الطريقة التي تتعامل بها مع الفوضى
- كيفية الاستفادة من الموارد لمساعدتك على معالجة المواقف الصعبة عند ظهورها
- تطبيق أدوات تحديد الأولويات والتكيف مع المتطلبات المتغيرة بمزيد من الوضوح
- ممارسة تقنيات تحليل المشاكل وحلها وتعلم كيفية التواصل الاستراتيجي مع من حولك
- استخدام تكتيكات التأثير في المحادثات
- تحديد الأدوات ووضع خطة لإدارة الفوضى في مكان عملك

## الفئات المستهدفة:

- اذا كنت من الذين يواجهون أعباء العمل المتزايدة، والأولويات المتغيرة، والديناميات التنظيمية المعقدة، وإعادة الهيكلة التنظيمية، وزيادة عدم اليقين، فإن هذا البرنامج مناسب لك. ويشمل ذلك ايضا كافة المسؤولين والمشرفين والمدراء وقادة الفرق.

## محتوى البرنامج:

### تحديد الأولويات أفضل استثمار للجهد والوقت:

- تعريف تحديد الأولويات.
- أدوات تحديد الأولويات
- تحليل المقارنات الثنائية
- تحليل مصفوفة القرارات
- مصفوفة أولويات العمل
- مبدأ "إيزنهاور" للهام والمستعجل
- تحليل باريتو
- تقنية "بوردا كونت" المفعلة
- تعيين الأولويات

### إدارة الوقت وترتيب الأولويات في الأوقات المضطربة:

- تعريف ترتيب الأولويات
- إدارة الوقت وإستثماره
- مراحل ترتيب الأولويات
- مقاييس ترتيب الأولويات.
- ترتيب الأولويات في الأوقات المضطربة



### مقدمة في ضغوط العمل:

- تعريف ضغوط العمل.
- أنواع ضغوط العمل
- أسباب وعوامل ظهور ضغوط العمل
- عناصر ومصادر ضغوط العمل
- الآثار المترتبة على ضغوط العمل (على الفرد/ على المنظمة)
- الفروق الفردية وضغوط العمل

### النظريات المفسرة لضغوط العمل:

- نظرية التقدير المعرفي لـ "الزاروس"
- نظرية النسق النظري لـ "سبيلبرجر"
- نظرية هنري موراي
- نظرية هانز سيلبي
- حالة عملية عن النظريات المفسرة لضغوط العمل في المجال الأمني

## الذكاء الإنفعالي في مواجهة ضغوط العمل في الأوقات المضطربة:

- الذكاء العاطفي (EQ) والذكاء الذهني والعقلي (IQ)
- مفهوم وخصائص الذكاء العاطفي
- مكونات الذكاء العاطفي (ورشة عمل)
- المهارات الأساسية والدقيقة للذكاء العاطفي
- النماذج الأربعة للذكاء العاطفي.
- الذكاء العاطفي وأهميته في مواجهة الضغوط.
- الذكاء العاطفي والمهارات الثقافية للسيطرة على الضغوط في الأوقات المضطربة

## اتخاذ القرارات تحت الضغوط:

- تطبيق القرار مرحليا ... خطوات محددة ومجربة
- كيف تعرف نفسك .... هل انت متخذ قرار فعلا !
- القرارات الادارية و الماليه تحت الازمات
- ضغوط القرار ( الوقت - التكلفة - الظروف - الدعم )
- القرارات الصعبة للمرتوسين ... كيف تنفذها
- مراحل اتخاذ القرار الأزم ( الدراسة - البديل -التهيئة -القياس و التنفيذ)
- تذكر الازمات لا تصنع الانهيار ... لكن القرارات قد تفعل !

## الجدارات الشخصية لمتخذ القرار:

- الملكات الشخصية لمتخذ القرار الازمة
- كيف تتعامل شخصا مع الضغوط ( خرائط الضغوط )
- البناء النفسي السليم لمتخذ القرار هكذا يفعل الناجحون - حرفيا
- البرامجة العقلية لاتخاذ القرارات NLP
- المشاكل لن تختفي فتعلم ادارتها
- لا تعود في قرارك ابدا ... اسطورة ان وقت دراستها علميا و نفسيا
- تحمل رد فعل القرار
- تكلفة القرار و تكلفة عدم اخذ القرار " متي لا تأخذ القرار الصحيح "

## القرارات و الابداع تحت الضغوط:

- القرارات خارج الصندوق هل لها منهج علمي ! نموذج MELOS
- مهارة حل المشكلات ابداعيا
- مهارة اكتشاف القوي المؤثرة
- قواعد دي بونو للأبداع تحت الضغوط