

إدارة الأزمات وضغوط العمل

الهدف من البرنامج:

- يوضح مفهوم ضغوط العمل
- يحدد مصادر ضغوط العمل الداخلية والخارجية
- يستخدم آلية الاستجابة لضغوط العمل
- يحدد نتائج ضغوط العمل وأثارها على الأفراد والمنظمة
- يعدد الأساليب السلوكية المساعدة للتعامل مع ضغوط العمل
- يطور خطة عملية لإدارة الضغوط الفردية والتنظيمية

محتويات البرنامج:

- مفهوم ضغوط العمل وأبعاده وأهمية دراسته
- مصادر ضغوط العمل الداخلية والخارجية
- آلية الاستجابة لضغوط العمل
- نتائج ضغوط العمل وأثارها على الأفراد والمنظمات
- إدارة ضغوط العمل وكيفية التعامل معها
- تطوير خطة إدارة الضغوط على المستوى الفردي والمؤسسي