



ملخص ورشة عمل (فن إدارة ضغوط العمل)

مقدم الورشة/ أ. د / محمود صديق عبدالواحد سعد

MARCH ٦, ٢٠٢٤

مدة الورشة/ ساعتان

تم تقديمها (عن بعد)

عنوان الورشة (فن إدارة ضغوط العمل)

أولاً

- ✓ تناولت الورشة التأصيل الديني لمفهوم الضغوط من خلال السنة المطهرة والقران الكريم
- ✓ تناولت الورشة العديد من الأهداف والمحاور التدريبية واشتملت على ستة أهداف رئيسية
- ✓ وتمثلت الأهداف (التعرف على مفهوم الضغوط)
- ✓ التعرف على أنواع الضغوط
- ✓ التعرف طرق الاستجابة لضغوط العمل وتأثيرها على الانسان
- ✓ التعرف على مسببات الضغوط
- ✓ التعرف على كيفية التعامل مع ضغوط العمل
- ✓ تناول بعض الاستراتيجيات الخاصة بالتعامل مع الضغوط

ثانياً

- ✓ تم استعراض وشرح مقدمة عن نشأة الضغوط
- ✓ تناولت الورشة تحديد مصطلح وكيف تم استعارة المصطلح ونقله من العلوم الفيزيائية الى العلوم الإنسانية وعلم الإدارة
- ✓ تم تناول بعض القصص من الموروث الثقافي والإسلامي من حياة اشخاص كان لهم تأثير في التاريخ الإسلامي
- ✓ تم التطرق الى أهم العلماء العاملين في مجال علم الضغوط

- ✓ تم استعراض بعض الاحصائيات التي توضح الاضرار المادية والنفسة على الدول من تأثير ضغوط العمل
- ✓ تناولت الورشة الضغوط الإيجابية والضغوط السلبية
- ✓ تناولت الورشة الفرق بين تأثير الاستجابات للضغوط
- ✓ تناولت الورشة العديد من الفيديوهات التوضيحية لمصادر الضغوط وكيفية التعامل مع ضغوط العمل
- ✓ تناولت الورشة شرح وافى لجميع التصنيفات الخاصة بمصادر ضغوط العمل
- ✓ تناولت الورشة لشرح للمبع الحالات التي تم تناولها لمصادر ومسببات الضغوط
- ✓ تناولت الورشة العديد من الاستراتيجيات لمواجهة الضغوط المختلفة
- ✓ تم تناول العديد من الأمثلة الحياتية والقصص للتغلب على مسببات الضغوط