

دورة المرونة النفسية تحت الضغط: إدارة التوتر والخلافات والتعافي في البرامج المعقدة

2 – 6 نوفمبر 2026

كيب تاون





دورة المرونة النفسية تحت الضغط: إدارة التوتر والخلافات والتعافي في البرامج المعقدة

المرجع: 27592_503 التاريخ: 2 - 6 نوفمبر 2026 المكان: كيب تاون الرسوم: GBP 4800

ملخص البرنامج

المرونة النفسية تحت الضغط محور دورة تدريبية تمتد أسبوع لكبار مديري المشاريع والبرامج ومكاتب إدارة المشاريع الذين يعملون تحت ضغط تنفيذ متواصل، ويخرج منها كل مشارك بخطة مرونة شخصية وخطة للفريق لبرنامج قائم واحد. فالمواعيد النهائية وتعارض رعاة المشروع وساعات العمل الطويلة تضعف الحكم قبل أن يتعثّر المشروع على الورق بوقت طويل. وينتقل البرنامج من مصادر الإجهاد إلى تشخيص الذات والمحدثات الصعبة، ثم تصميم التعافي وعبء العمل، ويطبق كل أداة على برنامج واحد. تقدم مارس للتدريب المملكة المتحدة هذا البرنامج في المرونة النفسية تحت الضغط لمجموعات من منظمات مختلفة.

المبررات المؤسسية

يمتص قادة البرامج الضغط من الرعاة والموردين والفرق، وحين لا يدار الإجهاد يظهر في بقاء القرارات وخلافات كان يمكن تجنبها وغياب مرضي وإرهاق وظيفي لدى من ينفذون العمل. أما القادة الذين يدركون ردود أفعالهم ويفتحون المحادثات الصعبة مبكرا ويدرجون التعافي في الجدول فيحافظون على استقرار الحكم في فترات الذروة ويصونون طاقة فرقهم. وإذا ترك الأمر على حاله تكرر النمط في كل برنامج لاحق.

- جودة القرار: تتحسن حين تدرك ردود فعل التوتر وتراجع قبل القرارات الكبرى.
- استدامة الفريق: تقوى حين يخطط عبء العمل والتعافي وفق تقويم التنفيذ.
- خلافات أصحاب المصلحة: تقل حين تطرح نقاط الضغط وتتفاوض مبكرا.

المبادئ والأساس المعرفي

- معيار ISO 45003 للصحة والسلامة النفسية في العمل: يؤطر قائمة فحص المخاطر النفسية الاجتماعية في الجلسة 1 وعمل الإنذار المبكر للفريق في الجلسة 4.
- نهج إدارة المخاطر النفسية الاجتماعية من التحديد والتقييم والضبط والمراجعة: ينظم تدقيق عبء العمل والضغط في الجلستين 1 و4.
- مبادئ علم النفس المهني في التعافي وتوازن عبء العمل: توجه روتين التعافي وبروتوكول فترات الذروة في الجلسة 4.



المشاركون المستهدفون

- كبار مديري المشاريع الذين يتحملون مسؤولية التنفيذ في أعمال كبيرة ومحددة بمدة.
- مديرو البرامج الذين يوازنون بين رعاة وموردين واعتمادات متنافسة.
- قادة مكاتب إدارة المشاريع الذين يدعمون عدة مديري مشاريع تحت ضغط التقارير.
- مديرو التنفيذ الذين يحددون عبء العمل والتوقعات لفرق المشاريع.

يأتي المشاركون عادة من قطاعات الإنشاءات والاتصالات والبنية التحتية العامة وتنفيذ مشاريع التقنية.

مخرجات التعلم

1. سيكون المشاركون قادرين على تشخيص مصادر الإجهاد في برنامج قائم وترتيبها بحسب أثرها.
2. سيكون المشاركون قادرين على تقييم ردود أفعالهم تجاه التوتر وأثرها في قراراتهم.
3. سيكون المشاركون قادرين على بناء خطة لمحادثة صعبة مع راع أو مورد.
4. سيكون المشاركون قادرين على ترتيب تغييرات التعافي وعبء العمل لفترة الذروة بحسب الأولوية.
5. سيكون المشاركون قادرين على تبرير خطة المرونة الشخصية وخطة الفريق أمام الراعي.

هيكل البرنامج

اليوم 1: المرونة النفسية تحت الضغط: مصادر الإجهاد في البرامج

ما الذي يولد الإجهاد في البرامج المعقدة، ومن يتحمله؟

- خريطة مصادر الضغط
- قائمة فحص المخاطر النفسية الاجتماعية وفق ISO 45003
- سجل إشارات التوتر الشخصي
- تدقيق عبء العمل وعبء القرار
- ملف التقييم الذاتي للمرونة

اليوم 2: قراءة ردود فعلك تحت التوتر

كيف تغير ردود فعل التوتر الحكم والسلوك في المشروع؟



- مفكرة أنماط ردود الفعل
- مخطط المحفزات والاستجابات
- مراجعة جودة القرار تحت الإجهاد
- ورقة إعادة التقييم المعرفي
- بطاقة حدود التصعيد

اليوم 3: الخلافات وأصحاب المصلحة والمحدثات الصعبة

كيف تدار المحدثات الصعبة دون فقدان الضبط أو الثقة؟

- مصفوفة ضغوط أصحاب المصلحة
- ورقة التخطيط للمحادثة الصعبة
- نص رسم الحدود
- تسلسل خطوات تهدئة الخلاف
- خطة التدرب على رد الراعي

اليوم 4: التعافي وعبء العمل واستدامة الفريق

كيف يصمم التعافي وعبء العمل داخل التنفيذ بدل تركهما للمصادفة؟

- مخطط روتين التعافي
- جدول إعادة توازن عبء العمل
- مؤشرات الإنذار المبكر لإجهاد الفريق
- ترتيب الدعم بين الزملاء
- بروتوكول فترات الذروة

اليوم 5: تطبيق الأدوات وإنجاز خطة المرونة

هل تصمد الخطة حين تختبر على برنامج قائم واحد؟

- تطبيق خريطة الضغط من الجلسة 1 على البرنامج
- اختبار مخطط الاستجابات من الجلسة 2 على حادثة حديثة
- التدرب على خطة الرد من الجلسة 3
- فحص جدول إعادة التوازن من الجلسة 4 على عبء العمل الفعلي
- إنجاز خطة المرونة الشخصية وخطة الفريق



المنهجية

يقوم البرنامج على تمارين منظمة تستند إلى تقاويم برامج مجهولة المصدر وسجلات عبء عمل وخرائط أصحاب مصلحة وحالات مكتوبة قصيرة من الإنشاءات والاتصالات والتنفيذ الحكومي. يعمل المشاركون في مجموعات صغيرة على برنامج قائم واحد، ويتدربون على المحادثات الصعبة مع أقران يمثلون الرعاية، ويتلقون ملاحظات الميسرين على كل مخرج. والبرنامج تطوير مهني وليس دعماً علاجياً أو سريرياً.

- نشاط مقترح: رسم كل مصدر ضغط في برنامج قائم وترتيب المصادر الثلاثة الأعلى.
- نشاط مقترح: التدريب على محادثة ترفض موعداً نهائياً غير واقعي.
- نشاط مقترح: إعادة بناء جدول فترة ذروة مع فترات تعاف.

المخرج الختامي

يعد كل مشارك خطة مرونة شخصية وخطة للفريق لبرنامج قائم واحد. وتضم خريطة للضغط، وملفا لردود الفعل والمحفزات، وخطة محادثة، وجدولاً لإعادة توازن عبء العمل، وروتينا للتعافي. وتستخدم الخطة في العمل لإحاطة الرعاية والاتفاق على حدود عبء العمل وتوجيه كشف الإجهاد ومعالجته في البرامج اللاحقة.

الأسئلة الشائعة

هل تناسب المرونة النفسية تحت الضغط المديرين الذين ليست لهم خلفية في علم النفس؟

نعم، فالمرونة النفسية تحت الضغط تدرس مهارة إدارية عملية وتفترض مسؤولية عن التنفيذ، لا أي تدريب في علم النفس.

على أي إرشادات تقوم المرونة النفسية تحت الضغط في هذا البرنامج؟

تقوم على معيار ISO 45003 للصحة والسلامة النفسية في العمل ونهج إدارة المخاطر النفسية الاجتماعية ومبادئ علم النفس المهني في التعافي.

كيف تستخدم خطة المرونة في المرونة النفسية تحت الضغط داخل العمل؟

تستخدمها لإحاطة الرعاية والاتفاق مع فريقك على حدود عبء العمل وتوجيه كشف الإجهاد ومعالجته في البرامج اللاحقة.

بماذا تختلف المرونة النفسية تحت الضغط عن برنامج في إدارة الوقت؟

تركز على ردود الفعل والخلافات والتعافي وعبء العمل تحت الإجهاد، بينما تركز إدارة الوقت على ترتيب المهام وجدولة الجهد الشخصي.