دورة ضبط الغضب وإدارة الضغوط للقادة والمديرين التنفيذيين

9 – 13 نوفمبر 2026

ميلان

دورة ضبط الغضب وإدارة الضغوط للقادة والمديرين التنفيذيين

المرجع: 29591_562 **التاريخ:** 9 – 13 نوفمبر 2026 **المكان:** ميلان **الرسوم:** GBP 5500

ملخص البرنامج

ضبط الغضب وإدارة الضغوط للقادة والمديرين التنفيذيين محور دورة تدريبية تمتد أسبوع لكبار القادة، ويخرج منها كل مشارك بخطة اتزان شخصية وخريطة ضغوط للفريق. يحمل القادة أعباء ثقيلة وتدقيقا علنيا وخلافات متكررة، وقد يهدم رد فعل حاد ثقة بنيت على مدى أشهر. ويربط البرنامج بين إشارات التوتر ومحفزات الغضب وعادات التعافي وبين جودة القرار وأجواء الفريق، مطبقا كل أداة على دور المشارك نفسه. تقدم مارس للتدريب المملكة المتحدة هذا البرنامج في ضبط الغضب وإدارة الضغوط للقادة والمديرين التنفيذيين لمجموعات من منظمات مختلفة.

المبررات المؤسسية

حين يترك ضبط الغضب وإدارة الضغوط للطبع الشخصي، تظهر الضغوط في صورة انفعال سريع وحوارات مؤجلة وقرارات متعجلة. عندها يحجب الفريق الأخبار السيئة، وترتفع الغيابات، ويغادر أصحاب الكفاءة. أما القائد الذي يعرف محفزاته ويضبط انفعاله مبكرا ويخفف الضغط غير اللازم عن غيره فيحافظ على جودة قراراته ويتيح لفريقه بيئة أكثر أمانا لطرح المشكلات.

- جودة القرار: تتحسن حين تعرف ردود الفعل الانفعالية وتضبط قبل اتخاذ الخيارات.
- استقرار الكفاءات: يتحسن حين يخفف القادة الضغط غير اللازم ويتعاملون مع المشكلات بهدوء.
- حالات الغياب والخلاف: تنخفض حين يتصرف الفريق بناء على علامات الإجهاد المبكرة.

المبادئ والأساس المعرفي

- ISO 45003 إرشادات إدارة المخاطر النفسية والاجتماعية في العمل: يؤطر خريطة الضغوط للفريق التي تبنى في الجلستين 3 و4.
- ISO 45001 متطلبات نظام إدارة الصحة والسلامة المهنية: يوفر السياق لخطة العمل في الجلسة 5.
- تنظيم الانفعالات: يقوم على إدراك المحفز ثم التوقف ثم اختيار الاستجابة، ويوجه العمل الشخصي في الجلستين 1 و2.
- خفض التصعيد: يقوم على تهدئة التوتر في الحوار الساخن بالنبرة والإصغاء والتنظيم، ويدعم الجلسة 4.

المشاركون المستهدفون

- المديرون ورؤساء الوظائف الذين يتحملون ضغطا متواصلا وتدقيقا علنيا.
- كبار المديرين الذين يقودون فرقا كبيرة خلال التغيير والخلاف.
- القادة الذين ينقلون رسائل صعبة ويخوضون مفاوضات حازمة.
- القادة المسؤولون عن رفاه فرقهم وسلوكها.

يأتي المشاركون عادة من العمليات والمالية والخدمات العامة والرعاية الصحية والهندسة.

مخرجات التعلم

1. سيكون المشاركون قادرين على تشخيص إشارات التوتر ومحفزات الغضب لديهم.
2. سيكون المشاركون قادرين على تطبيق تقنيات الضبط الانفعالي أثناء الضغط الفعلي.
3. سيكون المشاركون قادرين على بناء خريطة لمصادر الضغط في فريقهم.
4. سيكون المشاركون قادرين على تقييم أثر ردود أفعالهم في سلوك الفريق.
5. سيكون المشاركون قادرين على ترتيب الإجراءات التي تخفف الإجهاد غير اللازم.
6. سيكون المشاركون قادرين على تبرير خطة الاتزان الشخصية أمام الراعي.

هيكل البرنامج

اليوم 1: ضبط الغضب وإدارة الضغوط في أدوار القيادة

ماذا يحدث في الجسم والذهن حين يقع القائد تحت الضغط؟

- نموذج الاستجابة للتوتر
- سجل إشارات التوتر الشخصية
- حصر محفزات الغضب
- مراجعة متطلبات الدور
- تحليل كلفة ردود الفعل

اليوم 2: ضبط ردود الفعل في اللحظة

كيف يتوقف القائد ويختار استجابته قبل أن ينفعل؟

- أسلوب التوقف وتسمية الشعور
- إعادة ضبط التنفس والوضعية
- عبارات إعادة الصياغة
- فحص النبرة واللغة
- تصميم روتين التعافي

اليوم 3: قراءة الضغط داخل الفرق

من أين يأتي الإجهاد غير اللازم وكيف يظهر؟

- قائمة فحص المخاطر النفسية والاجتماعية
- مراجعة عبء العمل ومساحة التحكم
- مؤشرات مناخ الفريق
- سجل علامات الإنذار المبكر
- خريطة ضغوط الفريق

اليوم 4: الخلاف وخفض التصعيد والحوارات الصعبة

كيف تهدأ المواجهة الساخنة دون فقدان السلطة؟

- تسلسل خفض التصعيد
- إطار الإصغاء الفعال
- نص وضع الحدود
- هيكل حوار الإصلاح
- دليل قرار التصعيد

اليوم 5: بناء خطة الاتزان الشخصية

هل تدعم الأدوات الشخصية وأدوات الفريق خطة واحدة لدور القائد نفسه؟

- تطبيق حصر محفزات الغضب من الجلسة 1
- استخدام روتين التعافي من الجلسة 2
- اختبار خريطة ضغوط الفريق من الجلسة 3
- التمرن على تسلسل خفض التصعيد من الجلسة 4
- إنجاز خطة الاتزان الشخصية

المنهجية

يقوم البرنامج على التمارين المنظمة المبنية على سيناريوهات قيادية مجهولة المصدر من قطاعات متعددة، وسجلات تأمل شخصية وملاحظات الأقران. يتمرن المشاركون على الاستجابات في مجموعات صغيرة، ويراقب بعضهم نبرة بعض وإيقاعه، ويتلقون تعليقات مكتوبة من الميسرين على كل مجموعة تمارين. وتبقى المادة الشخصية سرية داخل المجموعة.

- نشاط مقترح: التمرن على رد هادئ على ملاحظة استفزازية في اجتماع الموازنة.
- نشاط مقترح: رسم نقاط الضغط الأسبوعية لفريق حقيقي.
- نشاط مقترح: تمثيل حوار إصلاح بعد موقف انفعالي.

المخرج الختامي

يعد كل مشارك خطة اتزان شخصية وخريطة ضغوط للفريق. تضم الخطة حصرا للمحفزات وروتينا للضبط وجدولا للتعافي ونصا لخفض التصعيد. وترتب الخريطة مصادر الإجهاد في فريق المشارك مع إجراءاتها. وتستخدم الوثيقتان في العمل لتوجيه الإدارة الذاتية وإحاطة الراعي وفتح الحوار مع الفريق.

الأسئلة الشائعة

هل يناسب ضبط الغضب وإدارة الضغوط للقادة والمديرين التنفيذيين من لم يسبق لهم التدريب؟

نعم، فضبط الغضب وإدارة الضغوط للقادة والمديرين التنفيذيين يفترض مسؤولية قيادية وخبرة بالضغط في العمل، ويبني الوعي الذاتي والتقنية خطوة بعد خطوة.

ما المعايير التي يقوم عليها ضبط الغضب وإدارة الضغوط للقادة والمديرين التنفيذيين؟

يقوم ضبط الغضب وإدارة الضغوط للقادة والمديرين التنفيذيين على ISO 45003 وISO 45001 لإدارة المخاطر النفسية والاجتماعية، مع أساليب تنظيم الانفعالات وخفض التصعيد.

كيف تستخدم الخطة الناتجة عن ضبط الغضب وإدارة الضغوط للقادة والمديرين التنفيذيين في العمل؟

تستخدم خطة الاتزان الشخصية لتوجيه الإدارة الذاتية اليومية وإحاطة الراعي وفتح حوار حول الضغط مع فريقك.

بماذا يختلف ضبط الغضب وإدارة الضغوط للقادة والمديرين التنفيذيين عن التدريب العام على إدارة التوتر؟

يركز ضبط الغضب وإدارة الضغوط للقادة والمديرين التنفيذيين على ردود أفعال القائد وأثرها في الفرق، بينما يركز التدريب العام على إدارة التوتر على عادات الرفاه لجميع الموظفين.