

الاستثمار الفعال للوقت

المنهجية

تم تصميم هذه الدورة لجميع المدراء والمشرفين والموظفين الذين يرغبون في تحسين مهاراتهم في إدارة الوقت وقليل مستويات التوتر من أجل تعزيز أدائهم في العمل وفي الحياة بصفة عامة

الأهداف

سيتمكن المشاركون في نهاية الدورة من

التعرف على تدبيبات إدارة الوقت واستخدامها لتحسين مهاراتهم في إدارة الوقت

استكشاف واستخدامه لتحسين مهاراتهم في إدارة الوقت [®]Time Mastery Profile

تطبيق توجيهات الفعالية الشخصية العالمية من أجل تحسين فرصهم في النجاح في العمل والحياة

تحليل أعراض التوتر وضغوطات العمل وأسبابها حتى يتسلى تحديد تأثيرها السلبي على العقل والجسم

تطبيق أساليب التعامل مع الضغوط من أجل تخفيف التوتر والعيش حياة أكثر صحة وأفضل.

المستهدفون

المدراء والمشرفون والموظفوون الذين يرغبون في تحسين مهارات إدارة الوقت وقليل مستويات التوتر لتحسين أدائهم في العمل والحياة بشكل عام.

الكتفأءات

ترتيب الأولويات ووضع الجداول الزمنية.

التحليل والتخطيط.

وضع الأهداف والغايات.

اتخاذ القرار.

أساليب التعامل مع الضغوط.

المحتوى

تدبيبات إدارة الوقت والتقييم

تعريف إدارة الوقت

تدبيبات إدارة الوقت

الأساليب الحديثة لإدارة الوقت

مضيقات الوقت الرئيسية

مضيقات الوقت الشخصية

مضيقات الوقت الخارجية

تقييم إدارة الوقت

مكونات ®Time Mastery Profile
تبني الموقف الصحيح
وضع الأهداف الذكية
ترتيب الأولويات القصوى
إجراء تحليل دقيق
إعداد خطة ناجحة
إعداد جدول زمني مفصل
تجنب الانقطاعات المستمرة
تخطيط الاجتماعات الفعالة
إعداد المراسلات الخطية
اتقان عملية التفويض
تجنب أضرار العماطلة
تحسين استغلال وقت الفريق
التوجيهات العالمية حول الفعالية الشخصية
مارسات الناجحين
شرح الممارسات
تمرين دائرة الاهتمام ودائرة التأثير
العقلية: السيكولوجية الجديدة للنجاح
التعلم لتحقيق أقصى إمكاناتنا
تمرين العقلية
شيء الواحد
قواعد الشيء الواحد: المجموعة الأولى
قواعد الشيء الواحد: المجموعة الثانية
القوانين العشرة الطبيعية للإدارة الناجحة للوقت والحياة
الجزء الأول: إدارة وقتك
الجزء الثاني: إدارة حياتك
إنجاز المهام
إنجاز المهام: تسيطها
إنجاز المهام: الدورة

أعراض وسببات التوتر وضغوطات العمل
تعريف التوتر
المعلومات غير الصحيحة عن التوتر وضغوطات العمل
أعراض التوتر وضغوطات العمل
تصنيفات أعراض التوتر
سببات التوتر وضغوطات العمل
الاختبار الذاتي للتوتر وضغوطات العمل
استراتيجياتك الحالية في التكيف
أساليب التعامل مع التوتر وضغوطات العمل
طرق للتعامل مع التوتر وضغوطات العمل
الأساليب الطارئة لإيقاف التوتر وضغوطات العمل
العوامل الأخرى التي تقلل من التوتر وضغوطات العمل
التمارين الرياضية واتباع نظام غذائي
شبكة الدعم، والمواقف، والتوقعات
السيطرة على العواطف، والنوم