

إدارة الإجهاد وترتيب الأولويات والوقت في بيئة العمل

المقدمة

في ظل التحولات العالمية المتسارعة، والتغيرات التكنولوجية المتلاحقة، باتت بيئات العمل تواجه تحديات غير مسبوقة تتطلب من المؤسسات والموظفين التكيف المستمر، والقدرة على مواكبة التغير، مع الحفاظ على الكفاءة والإنتاجية العالية. أصبحت العولمة والانفتاح على الأسواق العالمية من جهة، والتطور في أدوات العمل الرقمية من جهة أخرى، من العوامل الرئيسة التي تؤثر في آليات العمل وإدارة الوقت والمهام اليومية.

وفي هذا السياق، تبرز أهمية امتلاك الموظفين مهارات فعّالة في إدارة الوقت، وترتيب الأولويات، والتعامل مع ضغوط العمل اليومية، بوصفها من أهم الأدوات التي تضمن النجاح والاستمرارية في بيئة مهنية تتسم بالديناميكية والتعقيد.

تتناول هذه الدورة التدريبية المحاور الثلاثة المتكاملة: إدارة الإجهاد، وترتيب الأولويات، وإدارة الوقت، وذلك من خلال تقديم إطار نظري وتطبيقي يساعد المشاركين على تطوير قدراتهم في تنظيم أعمالهم بكفاءة، والتغلب على الضغوط، وتحقيق الأهداف بطريقة منهجية توازن بين الأداء العالي والحياة الشخصية.

الفئات المستهدفة

صُممت هذه الدورة لتخدم مجموعة واسعة من الفئات المهنية المختلفة، وتشمل:

- **المدراء التنفيذيين وأصحاب القرار** الذين يهدفون إلى تعزيز كفاءة إدارتهم للوقت والموارد، وتوجيه فرق العمل نحو تحقيق الأهداف الاستراتيجية.
- **رؤساء الأقسام والإدارات** الذين يواجهون يومياً تحديات تتعلق بإدارة الأولويات وضغوط العمل، ويحتاجون إلى أدوات فعالة للتنظيم والتخطيط.
- **الموظفون في المناصب القيادية المتوسطة** الذين يتطلعون لتطوير مهاراتهم في التوازن بين المهام، وتخفيف التوتر الناتج عن تعدد المسؤوليات.
- **طلاب وخريجو كليات إدارة الأعمال** الراغبون في اكتساب مهارات عملية تؤهلهم للدخول إلى سوق العمل بكفاءة تنظيمية عالية.
- **جميع المهنيين الذين يسعون لتحسين أدائهم الوظيفي** وتطوير مهاراتهم في التفاعل مع المتغيرات، وتنظيم أوقاتهم بفعالية، وتقليل أثر الضغوط اليومية.

الأهداف التدريبية

مع انتهاء الدورة، سيتمكن المشاركون من تحقيق الأهداف التالية:

1. فهم مفهوم الإجهاد الوظيفي وأسبابه المختلفة، وتطبيق حلول فعالة للتعامل مع الضغوط في بيئة العمل.
2. اكتساب استراتيجيات علمية وعملية في التعامل مع التوتر، وتحويله إلى طاقة إنتاجية إيجابية.
3. تطبيق تقنيات فعالة لإدارة الوقت تساهم في تنظيم المهام، والتقليل من الهدر الزمني، وتحقيق التوازن بين العمل والحياة الشخصية.
4. تعلم آليات ترتيب الأولويات بما يتناسب مع الأهداف التنظيمية والشخصية، من خلال تطبيقات وأمثلة واقعية.
5. رفع مستوى الإنتاجية الفردية والجماعية عبر إدارة فعّالة للوقت وتقليل الإجهاد الناتج عن سوء التنظيم.
6. تعزيز بيئة العمل الصحية من خلال خفض التوترات وتحسين العلاقات المهنية، ما يؤدي إلى أداء مستدام وفعال.

الكفاءات المستهدفة

تهدف هذه الدورة إلى تطوير مجموعة من الكفاءات الحيوية التي تواكب متطلبات بيئة العمل الحديثة، وتشمل:

- فهم التحولات العالمية وانعكاساتها على بيئة العمل والإدارة، واستيعاب المنظومة الثلاثية لإدارة الاقتصاد العالمي.
- تحليل واقع الممارسات الإدارية في المؤسسات العربية واكتشاف سبل تطويرها لرفع معدلات الكفاءة والابتكار.
- التميز في استخدام التفكير الإبداعي لحل المشكلات وتحقيق التميز الوظيفي.
- الإلمام بمفاهيم الإدارة الاستراتيجية والتخطيط الفعال كأساس في إدارة الوقت والأولويات.
- معرفة أنماط التنظيم الإداري الحديثة وتأثيرها في تحسين الأداء المؤسسي.
- القدرة على التنسيق الفعال بين المهام المختلفة من خلال فهم شامل لأدوات التنظيم وإدارة العلاقات الداخلية.
- التعامل مع مقاومة التغيير وتطبيق أساليب متقدمة لإدارة التطوير التنظيمي وتجاوز المقاومة.

أهمية إدارة الوقت لتحقيق النجاح

إدارة الوقت بفعالية لم تعد خياراً، بل ضرورة للنجاح في كافة المهن. فالمهني القادر على تنظيم وقته وترتيب أولوياته والتعامل مع الإجهاد بذكاء، هو الأقدر على:

- تنفيذ المهام بجودة وكفاءة عالية.
- تقليل التوتر وتحسين المناخ النفسي للعمل.
- اتخاذ قرارات أكثر دقة من خلال وضوح الرؤية وتركيز الجهود.

- الوصول إلى التوازن المنشود بين الالتزامات المهنية والحياة الشخصية.

محتوى الدورة التدريبية

الوحدة الأولى: المتغيرات العالمية والإبداع الإداري

- فهم المنظومة الثلاثية لإدارة الاقتصاد العالمي وتأثيرها على بيئة العمل.
- تحليل التحولات في العمل الإداري والمؤسسي.
- بناء المقومات السلوكية والتنظيمية للتعامل مع التغيرات.
- استكشاف واقع الإدارة في المؤسسات العربية.
- أسس الإبداع الإداري ومبادئ SCAMPER.
- تعريف الإبداع، أنواعه، خصائص الشخصية المبدعة.
- استراتيجيات ومعوّقات الإبداع الإداري وطرق التغلب عليها.

الوحدة الثانية: مداخل حديثة في الإبداع الإداري

- تطبيقات إدارة الجودة الشاملة (TQM) وحلقات الجودة.
- تمكين العاملين والإدارة الاستراتيجية (SM).
- القياس المقارن Benchmarking، والهندسة الإدارية.
- بطاقة الأداء المتوازن (BSC)، ستة سيجا (6σ).
- تمارين تطبيقية لتعزيز التفكير الإبداعي في بيئة العمل.

الوحدة الثالثة: التخطيط والمتابعة الحديثة

- تعريف وأهمية التخطيط وأثره في الإنتاجية.
- الفروق بين التخطيط الاستراتيجي والتكتيكي.
- تطبيق الإدارة بالأهداف وتحليل SWOT.
- المتابعة الحديثة: الاستثناء، النتائج، غير المرئية.
- دور الإبداع في ضمان تنفيذ خطط العمل وتحقيقها.
- تقنيات حل المشكلات بطرق مبتكرة وتطبيقية.

الوحدة الرابعة: التنظيم الإداري والتفويض

- عناصر التنظيم الستة وأدواته الفعالة.
- الفرق بين السلطة والقوة، وسبل استخدام كل منهما.
- أهمية الموارد البشرية في التنظيم.
- نظريات التنظيم والعلاقات التنظيمية.

- مهارات التفويض: أنواعه، شروطه، أسباب فشله، وحدوده.

الوحدة الخامسة: الإبداع الإداري وإدارة التغيير

- تعريف التنسيق وأهميته في العمل الجماعي.
- أساليب تقليدية ومبتكرة لحل مشكلات التنسيق.
- التنظيمات الإبداعية وتقييم أدائها.
- الثقافة التنظيمية والإبداعية.
- خطوات إدارة التغيير ومراحل تطوير المنظمات.
- استراتيجيات التعامل مع مقاومة التغيير، وتحقيق التكيف التنظيمي.
- تطبيقات ستة سيجما وبطاقة الأداء المتوازن في التطوير المؤسسي.