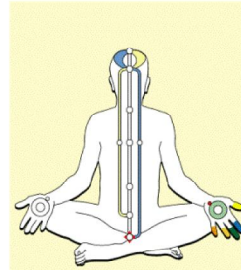
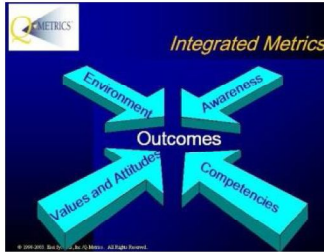


# إدارة ضغوط العمل

## محتويات البرنامج



التشريعات

الضغط النفسي؟

أنواع الضغط النفسي

الأفراد

مصادر الضغط النفسي وأنظمة الجسم

أعراض التأقلم مع الضغط النفسي

العلامات

ضريبة الضغط النفسي

لماذا نعمل؟

العوامل المؤثرة في ضغط العمل

نماذج العمل

الأوضاع

أسباب الضغط

التحديد والدخول

استراتيجيات التأقلم

الخلاصة.

## SMART



### أهداف الدورة

في نهاية الدورة يتوقع من المشاركين أن يصبحوا متمكنين من : التعرف و التعامل مع ضغوط العمل بنجاح.

لمن هذه الدورة؟

المدراء ونوابهم ومساعدوهم ومن في حكمهم في مؤسسات القطاعين العام والخاص.