

إدارة الضغوط ودورها في تعزيز كفاءة العاملين في القطاع الطبي

6 – 10 ديسمبر 2026

عمّان (الأردن)

UK Traininig

PARTNER



إدارة الضغوط ودورها في تعزيز كفاءة العاملين في القطاع الطبي

المرجع: 202856_3255427 التاريخ: 6 - 10 ديسمبر 2026 المكان: عمان (الأردن) الرسوم: GBP 4900

مقدمة

تشكل الضغوط المهنية أحد أبرز التحديات التي تواجه العاملين في القطاع الطبي، نظرًا لطبيعة العمل الحساسة التي تتطلب تركيزًا عاليًا وتفاعلًا مباشرًا مع المرضى والمواقف الحرجة. ويؤثر مستوى الضغط على جودة الأداء، وسلامة المرضى، وقدرة المؤسسات الصحية على تقديم خدمات فعالة. ويواجه العاملون في المستشفيات والمراكز الطبية ومرافق الرعاية الصحية ضغوطًا متزايدة نتيجة ازدحام العمل، ندرة الموارد، ارتفاع التوقعات المهنية، والحاجة إلى اتخاذ قرارات دقيقة في وقت محدود.

تستهدف هذه الدورة العاملين في مختلف التخصصات الطبية، مثل الأطباء، الممرضين، الفنيين، العاملين في المختبرات، الأقسام العلاجية، الصيدلة، السجلات الطبية، الجودة، والإدارة الصحية. وتقدم لهم أدوات وأساليب عملية تساعد على فهم أسباب الضغوط، وكيفية إدارتها بطرق علمية تحسن جودة الأداء، وتحد من الآثار السلبية على الصحة الجسدية والنفسية. وتسهم الدورة في تمكين المشاركين من استعادة التوازن، وتعزيز قدرتهم على التعامل مع ضغوط المهنة بفعالية.

أهداف الدورة

- التعرف على مفهوم الضغوط المهنية وتأثيرها على العاملين في القطاع الطبي.
- فهم العوامل التي تؤدي إلى زيادة مستويات الضغط داخل المؤسسات الصحية.
- تطبيق أساليب علمية للتعامل مع الضغوط وتقليل آثارها.
- تحليل حالات واقعية توضح تأثير الضغط على القرارات السريرية.
- اكتساب مهارات تنظيم الوقت وترتيب الأولويات.
- تحسين مهارات التواصل للحد من التوتر بين أعضاء الفريق.
- استخدام تقنيات الاسترخاء لتحسين التركيز وجودة الأداء.
- تقييم مستوى الضغط الشخصي ووضع خطة ذاتية للتحسين.
- تعزيز بيئة العمل الصحية الداعمة داخل المؤسسات الطبية.
- تحسين القدرة على العمل في المواقف الحساسة دون فقدان التوازن.

UK Training

PARTNER



محاوّر الدورة

اليوم الأول: فهم الضغوط المهنية في المؤسسات الطبية

- تعريف الضغوط المهنية وعلاقتها بطبيعة العمل الطبي.
- تأثير الضغط على التفكير والقرارات السريرية.
- أكثر المواقف التي تزيد مستوى التوتر داخل الأقسام الطبية.
- الفروقات بين الضغوط الصحية والضغوط المهنية.
- العوامل المؤسسية التي تسهم في زيادة الضغط.
- دراسة حالة توضح أثر الضغط على جودة الرعاية.

اليوم الثاني: تحليل مصادر الضغوط وأساليب التعامل معها

- تحديد المصادر الداخلية والخارجية للضغط.
- دراسة بيئة العمل الطبية وتأثيرها على العاملين.
- تحليل سلوك الفرد تحت الضغط.
- استخدام طرق منهجية للتعرف على أسباب التوتر.
- تقييم الأنماط الشخصية الأكثر عرضة للضغط.
- تمرين تطبيقي لتحليل يوم عمل مليء بالضغوط.

اليوم الثالث: مهارات السيطرة على الضغط في المواقف الحساسة

- استخدام تقنيات تساعد على تنظيم الأفكار تحت الضغط.
- مهارات التعامل مع المواقف الحرجة داخل الأقسام.
- التفاعل مع المرضى وذويهم دون فقدان السيطرة.
- وضع خطط للطوارئ تساعد في تقليل الضغط.
- دراسة تطبيقية لموقف سريري يحتاج لقرارات سريعة.
- تحليل تأثير السيطرة على الضغط في رفع جودة الأداء.

UK Traininig

PARTNER



اليوم الرابع: استراتيجيات تعزيز المرونة النفسية داخل المؤسسات الصحية

- تطوير المهارات النفسية التي تساعد على مواجهة الضغوط.
- بناء القدرة على التعافي السريع بعد المواقف الصعبة.
- دور الدعم الاجتماعي داخل فرق العمل.
- تحسين بيئة العمل للحد من التوتر.
- أساليب تطبيق نماذج المرونة على الحالات الطبية.
- تنفيذ تمرين لقياس المرونة النفسية وتطويرها.

اليوم الخامس: التقييم، والمراجعة، وخطط التحسين المستمر

- تقييم مستوى الضغط لدى المشاركين.
- مراجعة التغييرات التي تم تطبيقها خلال البرنامج.
- تحليل الأداء قبل وبعد تطبيق أساليب إدارة الضغوط.
- إعداد خطة شخصية لتحسين التوازن الوظيفي.
- تقديم مشروع تطبيقي يناقش طرق إدارة الضغط في مواقف محددة.
- مناقشة التحديات المحتملة عند تطبيق الأساليب داخل المؤسسات.

لماذا يجب عليك حضور هذه الدورة؟ الإيجابيات والسلبيات!

- تحسين القدرة على التحكم في الضغط أثناء العمل.
- تقليل الأخطاء الناتجة عن التوتر.
- تعزيز القدرة على اتخاذ قرارات دقيقة.
- رفع مستوى التعاون بين أعضاء الفريق الطبي.
- زيادة الإنتاجية داخل الأقسام الطبية.
- تحسين التواصل مع المرضى والزملاء.
- دعم الصحة النفسية للعاملين.
- تعزيز بيئة عمل أكثر توازناً.

منهجية التدريب

تعتمد الدورة على منهجية قائمة على التطبيق العملي والأنشطة التفاعلية، وتشمل:

UK Training

PARTNER



- دراسات حالة من بيئات عمل صحية واقعية.
- تمارين تطبيقية لإدارة الضغط تحت مواقف حقيقية.
- مناقشات جماعية لتبادل الخبرات بين المشاركين.
- جلسات تدريب على تقنيات التركيز والتنظيم الذهني.
- تطبيق استراتيجيات تحسين التواصل في ضغوط العمل.
- تقييم ذاتي لتعزيز الوعي بمستوى الضغط الشخصي.
- تدريبات فردية وجماعية لتعزيز المرونة النفسية.

الخاتمة

تمثل إدارة الضغوط ركيزة أساسية في الحفاظ على جودة الأداء داخل المؤسسات الطبية. ومن خلال تبني أساليب وأسس علمية، يصبح من الممكن تحسين قدرة العاملين على التعامل مع ضغوط العمل اليومية، ورفع مستوى التركيز، وتقليل الأخطاء، وتعزيز الاستقرار النفسي. وتوفر هذه الدورة خطة شاملة تساعد المتخصصين في القطاع الطبي على تطوير مهاراتهم وتحسين تجربتهم المهنية بما ينعكس إيجاباً على جودة الرعاية الصحية المقدمة للمرضى.

UK Training

PARTNER

