

إدارة الوقت والضغطات

إسطنبول (تركيا)

2024 نوفمبر 21 - 17

UK Traininig

PARTNER

إدارة الوقت والضغط

رمز : PS28 التاريخ : 17 - 21 نوفمبر 2024 المدينة : إسطنبول (تركيا) رسوم الاشتراك : 3900 باوند

مقدمة

إدارة الوقت هي وسيلة لليجاد الوقت لجميع النشياء التي تريدها وتحتاج إلى القيام بها. يساعدك الموضوع على تحديد النشياء العاجلة وأيها يمكن أن ينتظر. قد يكون تعلم كيفية إدارة وقتك وأنشطتك والتزاماتك أمراً صعباً. لكن القيام بذلك يمكن أن يجعل حياتك أسهل، وأقل توتراً، وأكثر فائدة.

الهدف من هذه الدورة هو مساعدة المشاركين على أن يصبحوا أكثر كفاءة وفعالية في إدارة حياتهم. سيستكشف المشاركون في هذه الدورة التفاعلية مهارات إدارة الوقت وتقنيات إدارة الضغوط بشكل أفضل ولتحقيق تأثير أكثر إيجابية في حياتهم على المستويين المهني والاجتماعي.

أهداف دورة إدارة الوقت والضغط

- التعرف على تحديات إدارة الوقت وتقييم أثرها على إدارة الوقت.
- شرح مكونات Profile Mastery Time واستخدامها في إدارة الوقت بشكل أفضل.
- تطبيق أدلة الفعالية الشخصية العالمية من أجل تحسين فرصهم في النجاح في العمل والحياة.
- تحليل أعراض التوتر وأسبابها للتعرف على تأثيرها السلبي على العقل والجسم.
- تطبيق تقنيات إدارة الضغوط للتخفيف من التوتر والعيش حياة أفضل وأكثر صحة.

محاور دورة إدارة الوقت والضغط

اليوم الأول

تحديات إدارة الوقت وتقييمها

- تعريف إدارة الوقت.
- تحديات إدارة الوقت.
- إدارة الوقت الحديثة.
- مضيعات الوقت الكبرى
 - مضيعات الوقت المفروضة على الذات.
 - مضيعات الوقت الذي يفرضه النظام.
- تقييم إدارة الوقت.

اليوم الثاني

مكونات Profile Mastery Time®

- تبني السلوك الصحيح.
- تحديد أهداف ذكية.
- تحديد الأولويات القصوى.
- إجراء تحليل دقيق.
- إعداد خطة ناجحة.
- إعداد جدول تفصيلي.

UK Training
PARTNER

- تجنب الانقطاعات المستهرة.
- تخطيط اجتهادات فعّالة.
- التعامل مع الاتصالات المكتوبة.
- إتقان عملية التفويض.
- تجنب ضرر التسويف.
- تحسين استخدام وقت الفريق.

اليوم الثالث

أداة عالمية على الفعالية الشخصية

- مهارات النشخص الناجحين.
- شرح المهارات.
- تهرين دائرة الالتهام ودائرة التأثير
 - العقلية: علم النفس الجديد للنجاح
 - تعلم الوصول للإمكانياتنا.
 - تهرين العقلية.
 - الشيء الوحيد
 - الشيء الوحيد الذي يحكم: المجهوعة النولى.
 - الشيء الوحيد الذي يحكم: المجهوعة الثانية.
 - عشرة قوانين طبيعية لإدارة الوقت والحياة الناجحة
 - الجزء النولى: إدارة وقتك.
 - الجزء الثاني: إدارة حياتك.
 - إنجاز الالهور
 - إنجاز الالهور: بشكل بسيط.
 - إنجاز الالهور: دورة الإنجاز.

اليوم الرابع

أعراض الضغوط وأسبابه

- تعريف الضغوط.
- أساطير حول الضغوط.
- أعراض الضغوط.
- فئات أعراض التوتر.
- أسباب التوتر.
- اختبار الإجهاد الشخصى الخاص بك.
- استراتيجيات المواجهة الحالية الخاصة بك.

اليوم الخامس

تقنيات إدارة الضغوطات

- طرق التعامل مع الضغوطات.
- فرامل الضغوط الطارئة.
- عوامل أخرى تقلل الضغوطات
 - التهرين والنظام الغذائى.
 - شبكة الدعم والموقف والتوقعات.
 - التحكم العاطفى والنور.

UK Training
PARTNER

مدن التدريب في بلاك بيرد

اوربا



والقا (إسبانيا)



سرايفو (البوسنة والهرسك)



كاسكايس (البرتغال)



غلاسكو (اسكتلندا)



إنيرة (المملكة المتحدة)



أوسلو (النرويج)



أنسي (فرنسا)



بورجو (فرنسا)



كوبنهاغن (الدنمارك)



برمنغهام (المملكة المتحدة)



ليون (فرنسا)



موسكو (روسيا)



ستوكهولم (السويد)



بودغوريتشا (مونتينيغرو)



باتومي (جورجيا)



لندن (المملكة المتحدة)



إسطنبول (تركيا)



أمستردام (هولندا)



دوسلدورف (ألمانيا)



باريس (فرنسا)



برشلونة (إسبانيا)



ميونيخ (ألمانيا)



جنيف (سويسرا)



براغ (التشيك)



فيينا (النمسا)



روما (إيطاليا)



بروكسل (بلجيكا)



مدريد (إسبانيا)



برلين (ألمانيا)



لشبونة (البرتغال)



زيورخ (سويسرا)



مانشستر (المملكة المتحدة)



ميلانو (إيطاليا)

امريكا



لوس أنجلوس (أمريكا)



أورلاندو (أمريكا)



أون لاين



فينيكس (أمريكا)



تكساس (أمريكا)



بوسطن (أمريكا)



واشنطن (أمريكا)



ميامي (أمريكا)



نيويورك (أمريكا)



سياتل (أمريكا)



واشنطن العاصمة



تورونتو (كندا)

UK Training
PARTNER

مدن التدريب في بلاك بيرد

افريقيا



كيغالي (رواندا)



كيب تاون (جنوب أفريقيا)



أكرا (غانا)



لاغوس (نيجيريا)



مراكش (المغرب)



نيروبي (كينيا)



نجزير (تنزانيا)



طنجة (المغرب)



القاهرة (مصر)



شرم الشيخ (مصر)



كازا بلانكا (المغرب)



تونس (تونس)

آسيا



بكين (الصين)



بانكوك (تايلاند)



بالي (اندونيسيا)



هانايلا (الفلبين)



الهالديف (المالديف)



باكو (أذربيجان)



مدينة الكويت (الكويت)



كوالالمبور (ماليزيا)



دبي (الإمارات العربية المتحدة)



طوكيو (اليابان)



سيدني (أستراليا)



سنغافورة (سنغافورة)



بيروت (لبنان)



عمّان (الاردن)



جاكرتا (اندونيسيا)

UK Training
PARTNER

علاء بلاك بيرد



UK Training
PARTNER

البرامج التدريبية

البرامج الإدارية

إدارة المشافي
القطاع العام
ورشات عمل خاصة
النفط والغاز
هندسة الاتصالات
تكنولوجيا المعلومات
الصحة والسلامة
القانون وإدارة العقود
الجمارك و السلامة
الطيران والاهلحة الجوية
الإدارة العليا

البرامج التقنية

المهارات الاحترافية
الهالية والحاسبة والهيرانية
الإعلام والعلاقات العامة
إدارة المشاريع
الموارد البشرية
تدقيق الحسابات وضمان الجودة
التسويق والمبيعات وخدمة العملاء
السكرتارية وإدارة المكاتب
سلسلة التوريد والخدمات اللوجستية
الإدارة والقيادة
الرشاقة والارتقاء



BLACKBIRD
FOR TRAINING



International House 185 Tower Bridge
Road London SE1 2UF United Kingdom



+44 7401 1773 35
+44 7480 775526



Sales@blackbird-training.com



www.blackbird-training.com

UK Training

PARTNER

