BLACKBIRD FOR TRAINING

إدارة الضغوط للتمريض

January 2027 29 – 25

برشلونة (إسبانيا)



إدارة الضغوط للتمريض

المرجع: 203145_3255434 **التاريخ:** 25 – 29 January 2027 **المكان:** برشلونة (إسبانيا) **الرسوم:** GBP 5900

مقدمة

يشكل القطاع الطبي أحد أكثر القطاعات التي تتطلب جهداً نفسياً ومهنياً كبيراً، ويبرز التمريض في مقدمة هذه التخصصات بوصفه العمود الفقري لمنظومة الرعاية الصحية. يقدم الممرضون والممرضات خدمات تتسم بالدقة العالية، وسرعة الاستجابة، والتعامل المستمر مع الحالات الحرجة، مما يجعلهم أكثر عرضة للتوتر والضغط النفسي بالمقارنة مع غيرهم من العاملين في المهن الصحية. تأتي هذه الدورة حول إدارة الضغوط للتمريض لتزويد المختصين في أقسام التمريض والأقسام المعاونة لهم بأدوات عملية وعلمية تساعدهم على التحكم في مستويات التوتر، وتحسين جودة الأداء، ورفع مستوى الرفاه المهني.

تستهدف هذه الدورة جميع العاملين في التمريض على اختلاف مسؤولياتهم، سواء كانوا ضمن أقسام الطوارئ، العناية المركزة، العيادات الخارجية، غرف العمليات، وحدات التنويم، أو أي قسم آخر يعتمد على التواصل المباشر والمستمر مع المرضى وذويهم. كما تستهدف مسؤولي فرق التمريض، ومديري الأقسام الطبية، وقادة الفرق الصحية الذين يسعون إلى تعزيز قدرات كوادرهم في التعامل مع الضغوط، وتحسين البيئة المهنية داخل منشآتهم الصحية.

تقدم الدورة فهماً علمياً معمقاً لمفهوم إدارة الضغوط للتمريض، مع تحليل لأهم مسببات التوتر في بيئات العمل الطبية، وطرق السيطرة عليها، وأفضل الأساليب لحماية الصحة النفسية للعاملين. وتوفر كذلك مجموعة من الأدوات التطبيقية، والحالات الواقعية من القطاع الطبي، وتمارين تفاعلية مصممة خصيصاً لتناسب طبيعة العمل التمريضي. تستند هذه الدورة إلى منهجية دقيقة تجمع بين العلم والخبرة العملية، ما يسهم في رفع الأداء الشخصي والمهني، وتحسين جودة الخدمات المقدمة للمرضى.

أهداف الدورة

تهدف دورة إدارة الضغوط للتمريض إلى تحقيق مجموعة متكاملة من الأهداف العملية التي تدعم الكفاءات المهنية للعاملين في التمريض داخل جميع الأقسام الطبية، وتشمل:



- التعرف على مفهوم إدارة الضغوط للتمريض ودوره في تعزيز جودة الرعاية الصحية.
- فهم مصادر التوتر الأكثر شيوعاً داخل بيئات العمل التمريضية وتحليل أثرها في الأداء المهني.
- تحديد أنماط الاستجابة للضغط لدى فرق التمريض وكيفية التعامل معها بشكل صحي ومهني.
- تطبيق أدوات عملية لخفض مستويات التوتر في المواقف الحرجة داخل الأقسام الطبية.
- تعزيز مهارات التواصل الفعّال مع المرضى وذويهم لتقليل الضغوط المرتبطة بالتفاعل المستمر.
- اكتساب أساليب تنظيم الوقت والمهام للحد من الإرهاق الناتج عن ضغط عبء العمل.
- استخدام تقنيات الاسترخاء والتنفس العميق المناسبة للقطاع الطبي.
- تحليل الحالات الواقعية المتعلقة بالضغط النفسي في التمريض واستخلاص الدروس منها.
- بناء خطة شخصية لإدارة الضغوط تتناسب مع المسؤوليات اليومية للممرضين والممرضات.
- تطوير مهارات التعامل مع النزاعات والمواقف الصعبة دون زيادة التوتر الداخلي.
- تعزيز القدرة على اتخاذ قرارات دقيقة تحت الضغط والحفاظ على الاتزان المهني.
- دعم الصحة النفسية للعاملين في التمريض عبر ممارسات معززة للرفاه الوظيفي.

محاور الدورة

اليوم الأول: فهم أسس إدارة الضغوط للتمريض

- مفهوم إدارة الضغوط للتمريض وأهميته في بيئات العمل الصحية.
- تحليل مصادر التوتر الشائعة في أقسام التمريض المختلفة.
- أثر بيئة المستشفى، وطبيعة الحالات الطبية، على مستوى الضغط النفسي.
- التعرف على مؤشرات التوتر الجسدية والنفسية والسلوكية.
- العلاقة بين الضغوط وجودة الرعاية المقدمة للمريض.
- تمرين تطبيقي حول تحديد مصادر الضغط الشخصية داخل بيئة العمل.

اليوم الثاني: تطوير مهارات التحكم في الضغط المهني

- فهم أنماط الاستجابة النفسية للضغط داخل القطاع الطبي.
- استخدام تقنيات التحكم الذهني لخفض مستويات التوتر.
- أساليب إدارة الوقت داخل الأقسام المزدحمة.
- استراتيجيات التعامل مع ضغط الحالات الحرجة والطارئة.
- دور الدعم الاجتماعي داخل الفرق الطبية في خفض التوتر.
- تطبيق عملي لأساليب تنظيم المهام اليومية بكفاءة.

اليوم الثالث: مهارات التواصل الفعال وتقليل التوتر



- دور التواصل الإنساني في إدارة الضغوط للتمريض.
- أساليب التعامل مع المرضى وذويهم في المواقف الحساسة.
- تخفيف الضغط الناتج عن التواصل المستمر في الأقسام الطبية.
- استخدام الإصغاء العميق لتقليل التوتر أثناء التفاعل مع الحالات الصعبة.
- التعامل مع الصراعات داخل الفريق التمريضي.
- تمرين جماعي لتحسين مهارات التواصل في المواقف الضاغطة.

اليوم الرابع: تعزيز القدرة على اتخاذ القرار تحت الضغط

- فهم تأثير التوتر على جودة اتخاذ القرار.
- أساليب التفكير الهادئ أثناء المواقف الطارئة.
- تعزيز الذكاء العاطفي داخل الفريق التمريضي.
- بناء منهجية لاتخاذ قرارات دقيقة وسريعة دون استنزاف نفسي.
- التحليل العملي لحالات من القطاع الطبي.
- تطبيقات عملية لرفع مستوى المرونة النفسية.

اليوم الخامس: دعم الرفاه الوظيفي للعاملين في التمريض

- أساليب تعزيز الصحة النفسية للعاملين في التمريض.
- آليات تقليل الإرهاق المهني والحد من الاحتراق الوظيفي.
- بناء خطة شخصية طويلة الأمد لإدارة الضغوط.
- تقنيات استعادة الطاقة وتحسين التوازن بين العمل والحياة.
- تقييم شامل للأدوات التي تعلمها المشاركون خلال الدورة.
- مراجعة نهائية للمفاهيم وتطبيق تمرين ختامي.

لماذا يجب عليك حضور هذه الدورة؟ الإيجابيات والسلبيات!

- اكتساب أدوات عملية مصممة خصيصاً لإدارة الضغوط داخل أقسام التمريض.
- تحسين القدرة على التعامل مع الحالات الحرجة دون فقدان الاتزان.
- رفع جودة الرعاية الصحية المقدمة للمرضى عبر تخفيض مستويات التوتر.
- تعزيز مهارات التواصل في المواقف الصعبة داخل الأقسام الطبية.
- دعم الصحة النفسية للممرضين والممرضات بشكل مستدام.
- بناء خطط واقعية لإدارة الوقت وتقليل الضغط المهني.
- فهم أعمق للعلاقة بين التوتر والأداء الوظيفي في التمريض.
- تطوير القدرة على اتخاذ القرارات الحساسة بكفاءة أكبر.



منهجية التدريب

تعتمد منهجية التدريب في هذه الدورة على مزيج من الأساليب التفاعلية لضمان اكتساب مهارات عملية قابلة للتطبيق في جميع أقسام التمريض. تشمل المنهجية ما يلي:

- جلسات تدريبية تعتمد على الشرح المباشر المدعوم بالأمثلة الواقعية من القطاع الطبي.
- مناقشات جماعية لتحليل تحديات الضغط النفسي في التمريض.
- تمارين تطبيقية تحاكي المواقف الحقيقية داخل الأقسام المختلفة.
- دراسات حالة من واقع العمل في المستشفيات والمراكز الصحية.
- تقييمات قصيرة لقياس تطور فهم المشاركين.
- خطط شخصية لمساعدة المشاركين على تطبيق المهارات في بيئة العمل.

الخاتمة

تأتي دورة إدارة الضغوط للتمريض لتلبي حاجة ملحة داخل القطاع الطبي، حيث يتعرض العاملون في التمريض لأعلى مستويات الضغط النفسي نتيجة طبيعة مسؤولياتهم اليومية. تقدم هذه الدورة رؤية شاملة، وعلمية، وتطبيقية تساعد العاملين في التمريض والإدارات الطبية على تحسين الجودة المهنية، وتعزيز الصحة النفسية، ورفع مستوى الكفاءة داخل المنشآت الصحية. كما توفر أدوات وتطبيقات عملية قابلة للاستخدام المباشر في جميع الأقسام، مما يجعلها أساسية لكل من يسعى للارتقاء بأدائه أو أداء فريقه في بيئة العمل الطبية.

تعكس هذه الدورة أهمية رعاية كوادر التمريض وتمكينهم من التعامل مع الضغوط بوعي ونضج، بما ينعكس إيجاباً على جودة الرعاية المقدمة للمرضى، ويعزز الاستدامة المهنية داخل القطاع الصحي.

