

نموذج بيانات برنامج تدريبي

الاتزان الوظيفي

البرنامج التدريبي

اللغة العربية

لغة البرنامج

إجمالي عدد الساعات 15
طريقة التعلم (وجهًا لوجه)

مدة البرنامج

تمكين المشاركين من تحقيق التوازن بين المتطلبات المهنية والاحتياجات الشخصية، من خلال تنمية المهارات السلوكية والتنظيمية التي تدعم الاستقرار والإنتاجية في بيئة العمل.

اهداف البرنامج

تتضمن

المواضيع الرئيسية للبرنامج ما يلي:

مفهوم الاتزان الوظيفي وأبعاده.
إدارة الوقت وتحديد الأولويات.
التعامل مع ضغوط العمل.
مهارات تنظيم المهام والمسؤوليات.
التوازن بين الحياة المهنية والشخصية.
بناء عادات إيجابية في بيئة العمل.
الذكاء العاطفي في التعامل مع الزملاء.
التفكير الإيجابي وصناعة الرضا المهني.
خطوات عملية لتحقيق الاستقرار الوظيفي.

محتويات البرنامج

نهاية البرنامج، يكون المشاركون قادرين على:

يحدد المتدرب مفهوم الاتزان الوظيفي وكيفية تطبيقه.
يطبق استراتيجيات فعالة لإدارة الوقت والمهام.
يتعامل مع التحديات والضغوط الوظيفية بثقة واتزان.
يبنى خطة شخصية لتحقيق التوازن بين حياته العملية والشخصية.

مخرجات التعلم

الفئة المستهدفة

لموظفون والموظفات في مختلف القطاعات.
حديثو التخرج المقبلون على الوظيفة.
أصحاب المناصب الإشرافية والإدارية.
كل من يسعى إلى تحسين جودة حياته
المهنية وتحقيق توازن صحي بين العمل
والحياة.

المادة التدريبية / التكنولوجيا المستخدمة

.شرائح عرض