CORE
CONCEPT

دورة المرونة النفسية في أوقات الأزمات والعمل تحت الضغط

دورة المرونة النفسية في أوقات الأزمات والعمل تحت الضغط

مقدمة:

دورة المرونة النفسية في أوقات الأزمات والعمل تحت الضغط دورة مدتها يوم واحد بثلاث ساعات، موجهة إلى الموظفين وقادة الفرق والمشرفين الذين يعملون في ظروف الأزمات وأعباء العمل المرتفعة والمواعيد الضيقة، وتنتهي بإعداد خطة شخصية للمرونة وإدارة الضغط لدور المشارك. وتخسر المنظمات دقة العمل وجودة الخدمة وانتظام الحضور حين يغفل العاملون تحت الضغط عن الإشارات المبكرة للإجهاد وينفعلون وتتراجع أولوياتهم. ويحمل المشاركون أصلا أعباء عمل مرتفعة، ويتدربون بمحاكاة مواقف أزمات قصيرة مع تأمل موجه. وتقدم كور كونسبت هذه الدورة.

أهداف الدورة:

- التعرف إلى العلامات البدنية والعاطفية والسلوكية المبكرة للضغط لدى النفس والزملاء أثناء الأزمات
- تطبيق أساليب تنظيم الانفعالات وإعادة التأطير للحفاظ على الهدوء في اللحظات الضاغطة
- استخدام روتين تعاف قصير للحفاظ على الطاقة والتركيز طوال الفترات المرهقة
- ترتيب أولويات المهام وحماية التركيز للحفاظ على الإنتاجية حين يزداد العبء والاستعجال
- إعداد خطة شخصية للمرونة وإدارة الضغط لدور المشارك

الفئة المستهدفة:

- موظفو المكاتب والصف الأمامي المسؤولون عن الخدمة أو المخرجات في فترات الأزمات
- قادة الفرق والمشرفون المسؤولون عن استمرار العمل اليومي تحت الضغط
- موظفو خدمة العملاء المسؤولون عن التعامل مع المواقف الصعبة أو كثيفة الحجم
- موظفو المشاريع والعمليات المسؤولون عن الوفاء بالمواعيد الضيقة أثناء الاضطرابات

محاور الدورة:

اليوم 1: المحاكاة وإعداد الخطة الشخصية للمرونة وإدارة الضغط

- استجابة الجسم للضغط وإشارات الإجهاد في أزمات العمل
- أساليب تنظيم الانفعالات وإعادة التأطير تحت الضغط
- طرق ترتيب الأولويات والتركيز في أعباء العمل المرتفعة
- محاكاة موقف أزمة مع روتين التعافي السريع
- استكمال الخطة الشخصية للمرونة وإدارة الضغط

منهجية التدريب:

تقدم الدورة في جلسة تفاعلية واحدة مدتها ثلاث ساعات، يقضي المشاركون معظمها في التطبيق لا في الاستماع. ويعرض كل أسلوب بإيجاز، ثم يجرب فورا، ثم يطبق على موقف أزمة واقعي، فيغادر المشاركون وقد استخدموا الأساليب فعلا.

- عروض موجزة من المدرب حول استجابة الجسم للضغط وتنظيم الانفعالات وترتيب الأولويات في فقرات قصيرة
- تقييم ذاتي لإشارات الضغط الشخصية ومثيرات الضغط وعادات التكيف الحالية
- تطبيق موجه لأساليب التهدئة وإعادة التأطير واستعادة التركيز التي يمكن استخدامها في المكتب أو في موقع العمل
- محاكاة مواقف أزمات في مجموعات صغيرة يليها نقاش منظم لما أفاد وما لم يفد
- نقاش بين الزملاء لمواقف ضغط حقيقية من العمل في إطار من السرية ودون إصدار أحكام
- عمل فردي على الخطة الشخصية للمرونة وإدارة الضغط مع تغذية راجعة من المدرب قبل نهاية الجلسة

المهارات التي ستكتسبها:

- رصد إشارات الضغط
- تنظيم الانفعالات
- إعادة التأطير المعرفي
- روتين التعافي
- ترتيب أولويات المهام
- إدارة التركيز
- دعم الزملاء

لماذا تحضر هذه الدورة:

- تسليم الخطة الشخصية للمرونة وإدارة الضغط إلى المدير المباشر للاتفاق على العبء وترتيبات الدعم
- تحديد المهام التي تقدم أو تؤجل أو تفوض حين ترفع الأزمة درجة الاستعجال
- تجنب الأخطاء والغياب والخلافات التي تتزايد حين يغفل الفريق عن الضغط
- مشاركة أسئلة متابعة الضغط البسيطة وروتين التعافي مع الزملاء بعد الدورة

الخاتمة:

بعد العودة إلى العمل يناقش المشارك خطته الشخصية للمرونة وإدارة الضغط مع مديره المباشر، فيتفقان على الأولويات وحدود العبء وروتين التعافي والدعم الذي يحتاجه خلال فترة الضغط الحالية أو القادمة. وبعد أول شهر مرهق يراجع المشارك والمدير الأساليب التي استخدمت، ومدى ثبات العبء والتركيز، وإشارات الإنذار التي ظهرت، ثم يعدلان الخطة ويشاركان ما نجح منها مع الفريق.

الأسئلة الشائعة:

ما الذي يحتاجه المشارك قبل دورة المرونة النفسية والعمل تحت الضغط؟

لا يحتاج المشارك إلى تدريب سابق. ويفيده أن يستحضر مواقف ضغط حديثة في عمله مثل المواعيد النهائية أو الحوادث أو فترات الأزمات، حتى ترتبط الأساليب والخطة الشخصية بعبء عمله الفعلي.

بم تختلف دورة المرونة النفسية والعمل تحت الضغط عن دورات إدارة الضغوط المطولة؟

تمتد دورات إدارة الضغوط المطولة عدة أيام وتتناول الصحة النفسية المهنية بتوسع. أما هذه الدورة القصيرة فتركز على فترات الأزمات: رصد إشارات الضغط، وتنظيم الانفعالات، والتعافي السريع، والحفاظ على الإنتاجية، وتنتهي بخطة شخصية.

هل تعد دورة المرونة النفسية والعمل تحت الضغط نوعا من العلاج النفسي؟

لا. الدورة عملية وغير سريرية، وتقدم أساليب يومية لإدارة الضغط في العمل. ويشجع المشاركون الذين يواجهون صعوبات نفسية على طلب الدعم من مختصين مؤهلين أو من برامج مساندة الموظفين في منظماتهم.

ماذا يعود به المشارك من دورة المرونة النفسية والعمل تحت الضغط؟

يعود المشارك بخطة شخصية للمرونة وإدارة الضغط تحدد إشارات الضغط لديه، وأساليب تنظيم الانفعالات وإعادة التأطير، وروتين التعافي، وقواعد ترتيب الأولويات، والدعم الذي سيطلبه في فترات الضغط.