CINPAA | INTERNATIONAL COOPERATIVE FOR TRAINING & CONSULTING

سينبا | التعاونية الدولية للتدريب والاستشارات



البرنامج التدريبي:

إدارة الوقت والضغط واتخاذ القرار في الأزمات

يُعقد في مدن ومواعيد متعددة

OUR INTERNATIONAL PARTNERS:

ISDE Law Business School High Performance Education
Higher Institute of Law and Business (ISDE)

Professional Development Institute
Professional Development Institute

Universidad Camilo José Cela
Camilo José Cela University

SEK EDUCATION GROUP

ISO 29993:2017 Learning services for non-formal education and training

ISO 9001:2015

إدارة الوقت والضغط واتخاذ القرار في الأزمات

نبذة عن البرنامج:

يطوّر البرنامج قدرة القادة على اتخاذ قرارات سليمة تحت ضغط الوقت ونقص المعلومات، وإدارة الضغوط الفردية والجماعية أثناء الأزمات، وتنظيم الأولويات بما يحافظ على وضوح التفكير وتماسك الفريق. ويمكن أن يشمل البرنامج زيارات ميدانية وفق المتاح في المدينة المختارة.

الأهداف:

إكساب المشاركين مهارات ومعارف وقيم وتوجهات جديدة متعلقة بـ:

أ. فهم أثر الضغط على التفكير واتخاذ القرار.
ب. تطبيق نماذج منظمة لاتخاذ القرار في الأزمات.
ج. ترتيب الأولويات وإدارة الوقت أثناء الحدث.
د. إدارة ضغوط الفريق والحفاظ على أدائه.
هـ. مراجعة القرارات بعد الأزمة والتعلّم منها.

الفئة المستهدفة:

أ. القادة والمديرون في الأجهزة الأمنية والدفاعية والدفاع المدني
ب. أعضاء فرق إدارة الأزمات
ج. مديرو مراكز العمليات والطوارئ

محاور البرنامج:

- **المحور الأول: اليوم الأول: الضغط وأثره على القرار في الأزمات**

أ. الاستجابة الفسيولوجية والنفسية للضغط وأثرها على الإدراك
ب. أخطاء القرار الشائعة تحت الضغط: التسرع والتجمد والنفق الإدراكي
ج. علامات الإنهاك لدى القائد والفريق وكيف تُكتشف مبكرًا
د. الفرق بين الضغط المحفز والضغط المدمر للأداء
هـ. ورشة تطبيقية: تحليل قرار سابق اتُّخذ تحت الضغط ومراجعة نتائجه
و. مخرَج اليوم: تحليل شخصي لأثر الضغط على القرار

- **المحور الثاني: اليوم الثاني: نماذج اتخاذ القرار في الأزمات**

أ. نموذج القرار المبني على التعرف ودور الخبرة السابقة
ب. دورة الملاحظة والتوجيه والقرار والتنفيذ وتسريعها
ج. القرار التحليلي مقابل الحدسي ومتى يصلح كل منهما
د. القرار مع نقص المعلومات وتحديد الحد الأدنى الكافي منها
هـ. ورشة تطبيقية: تطبيق نموذجين للقرار على سيناريو أزمة واحد
و. مخرَج اليوم: دليل مختصر لاتخاذ القرار في الأزمات

- **المحور الثالث: اليوم الثالث: إدارة الوقت وترتيب الأولويات في الأزمة**

أ. ترتيب الأولويات: حماية الأرواح ثم استقرار الحادث ثم حماية الممتلكات
ب. مصفوفة الأهمية والإلحاح في بيئة الأزمات
ج. تفويض المهام وتحديد ما يحتفظ به القائد لنفسه
د. إدارة إيقاع الاجتماعات والتقارير دون استنزاف وقت القيادة
هـ. ورشة تطبيقية: إعداد مصفوفة أولويات لسيناريو أزمة
و. مخرَج اليوم: مصفوفة أولويات للسيناريو

- **المحور الرابع: اليوم الرابع: إدارة ضغوط الفريق والحفاظ على الأداء**

أ. تنظيم المناوبات والراحة لمنع الإنهاك في الأزمات الطويلة
ب. التواصل الداعم والإحاطة الواضحة للفريق في الظروف الصعبة

ج. الدعم النفسي الأولي للعاملين بعد المواقف الصادمة
د. الحفاظ على تماسك الفريق عند الخلاف أو الأخطاء
هـ. حالة عملية: إدارة فريق مرهق في اليوم الثالث من أزمة ممتدة
و. مخرَج اليوم: خطة مناوبات ودعم للفريق

- **المحور الخامس: اليوم الخامس: مراجعة القرارات بعد الأزمة وبناء القدرة الشخصية**

أ. توثيق القرارات وأسبابها أثناء الأزمة لتسهيل المراجعة
ب. المراجعة بعد الحدث دون لوم وتحويل الدروس إلى إجراءات
ج. أساليب شخصية لإدارة الضغط: التنفس والتأطير والروتين
د. بناء الجاهزية الذهنية بالتمارين والمحاكاة المنتظمة
هـ. ورشة تطبيقية: إعداد خطة شخصية لإدارة الضغط
و. مخرَج اليوم: خطة شخصية لإدارة الضغط

مخرجات الدورة:

أ. دليل مختصر لاتخاذ القرار في الأزمات لجهة المشارك.
ب. مصفوفة أولويات لسيناريو أزمة.
ج. خطة شخصية لإدارة الضغط.

أساليب التدريب والشهادات:

تستند برامجنا إلى مبادئ البيداغوجيا الحديثة التي تدمج بين المعرفة النظرية والتطبيق العملي، بما يواكب احتياجات المتدربين ومتطلبات بيئة العمل. وتشمل الأساليب المستخدمة:

- **ورش عمل تفاعلية:** تعتمد على تحليل بيانات واقعية، ونقاشات جماعية لتعزيز الفهم التطبيقي.
- **دراسات حالة:** يتم استعراض نماذج من مؤسسات دولية تسلط الضوء على مواقف نجاح وتحديات فعلية.
- **محاكاة واقعية:** يتدرب المشاركون من خلال سيناريوهات مهنية تُحاكي مواقف حقيقية تتطلب اتخاذ القرار وإدارة المواقف.
- **استخدام أدوات وتقنيات متقدمة:** تطبيق عملي على برمجيات وأدوات تدريب حديثة تتماشى مع طبيعة كل مجال تدريبي.

الشهادات:

يحصل المشارك بعد اجتيازه البرنامج بنجاح على شهادة صادرة عن معهد سينبا CINPAA، كمعهد تدريبي مسجل رسميًا في الاتحاد الأوروبي وإسبانيا والمملكة المتحدة.
CINPAA - Cooperative International for Training and Consulting

ويتم تنفيذ البرامج التدريبية في إطار شراكات أكاديمية ومهنية واتفاقيات تعاون ومذكرات تفاهم مع عدد من المؤسسات الأكاديمية والمهنية، من بينها:

- **جامعة كاميلو خوسيه ثيلا (Camilo José Cela University) - إسبانيا**
- **مدرسة القانون والأعمال (ISDE - Law & Business School) - دولياً**
- **معهد التطوير المهني (Professional Development Institute) - بريطانيا**

وتهدف هذه الشراكات إلى تبادل الخبرات، وتطوير المحتوى التدريبي، وتعزيز جودة البرامج وفق أفضل الممارسات المهنية الدولية.

مع تحيات
القسم العربي
"CINPAA" INTERNATIONAL COOPERATIVE FOR TRAINING & CONSULTING
"سينبا" التعاونية الدولية للتدريب والاستشارات

تفاصيل الانعقاد والتسجيل
Course Details | Registration

اسم البرنامج	إدارة الوقت والضغط واتخاذ القرار في الأزمات	Course Title
لغة البرنامج	العربية	Course Language
مدة البرنامج	5 أيام	Duration
مكان الانعقاد	مدن ومواعيد متعددة – انظر الجدول أدناه	Venue
العرض المالي	يتم إرساله منفصلًا حسب عدد المشاركين وشروط الانعقاد.	Financial Offer

آلية التسجيل والتأكيد:

للتسجيل في البرنامج نرجو اتباع أحد الطرق التالية:

أ. تعبئة نموذج الطلب الخاص بالبرنامج على موقعنا.

ب. أو إرسال رسالة بالبريد الإلكتروني من إدارة التدريب.

ج. أو كتاب ترشيح من جهة العمل.

يُرسل التأكيد عبر:

البريد الإلكتروني info@cinpaa.org

واتساب +34 635 867 686

فريقنا على أتم استعداد لتقديم أي استشارات خاصة بالإقامة أو خدمات فنية قبل وأثناء حضوركم.

مواعيد البرنامج المخطط لها:

المدينة	الموعد
إسطنبول، تركيا	30 نوفمبر - 04 ديسمبر 2026
كوالالمبور، ماليزيا	15 - 19 مارس 2027
جنيف، سويسرا	19 - 23 أبريل 2027
برشلونة، إسبانيا	16 - 20 أغسطس 2027
دبي، الإمارات العربية المتحدة	04 - 08 أكتوبر 2027

يمكن عقد البرنامج في مدن وتواريخ أخرى وفق احتياج جهتكم، وبالمدة التي تناسبكم. قائمة المدن في الصفحة الأخيرة.

سينبا التعاونية الدولية للتدريب والاستشارات | CINPAA – International Cooperative for Training & Consulting

+34 635 867 686 Europe office
+90 507 590 1781 Turkey office
+60 10 509 9484 Malaysia office
+218 92 622 1324 Libya office
+34 635 867 686 WhatsApp
info@cinpaa.org | www.cinpaa.org

Europe office: Calle Echegaray N6, 28014 Madrid, Spain
UK office: 12th floor, Marble Arch Tower, 55 Bryanston Street, London, UK

امسح لحفظ بيانات التواصل

المدن التي ننفّذ فيها برامجنا:

يمكن تنفيذ هذا البرنامج في أيٍّ من المدن التالية، وفي غيرها عند الطلب.

أذربيجان
باكو

إسبانيا
مدريد، برشلونة، فالنسيا، أليكانتي، بنيدورم، مالقة / ماربيا، سان سيباستيان، غرناطة، قرطبة، جزر الكناري، إشبيلية، بلباو

أستراليا
سيدني

الأردن
عمّان، العقبة

الإمارات
دبي، أبوظبي

ألبانيا
تيرانا، ساراندا

البحرين
المنامة

البرتغال
لشبونة، بورتو

البوسنة والهرسك
سراييفو

التشيك
براغ

الجبل الأسود
بودفا، كوتور

السعودية
الرياض، جدة، الدمام

الصين
هونغ كونغ، شنغهاي، بكين، غوانزو

الفلبين
مانيلا

الكويت
مدينة الكويت

المالديف
ماليه (المالديف)

ألمانيا
ميونخ، برلين، دوسلدورف، فرانكفورت

المجر
بودابست

المغرب
الدار البيضاء، مراكش، طنجة، الرباط

المملكة المتحدة
لندن، إدنبرة، مانشستر، برمنغهام

النمسا
فيينا، هالشتات، سالزبورغ / تسيل آم زيه

الولايات المتحدة
ميامي، نيويورك، لوس أنجلوس، واشنطن

اليابان
طوكيو

اليونان
أثينا، رودس

إندونيسيا
بالي، جاكرتا

أيرلندا
دبلن

إيطاليا
روما، فلورنسا، ميلانو، البندقية، كومو

بلجيكا
بروكسل، بروج

بولندا
كراكوف، وارسو

تايلاند
بانكوك، بوكيت

تركيا
إسطنبول، أنطاليا، طرابزون، بورصة، إزمير، بودروم، أنطاكيا (هاتاي)

تونس
تونس

جورجيا
تبليسي، باتومي

روسيا
موسكو

سلوفينيا
ليوبليانا

سويسرا
جنيف، لوسيرن، زيورخ، إنترلاكن، زيرمات، لوغانو

صربيا
بلغراد

عُمان
مسقط، صلالة

فرنسا
باريس

قبرص
نيقوسيا، ليماسول، لارنكا

قطر
الدوحة

كرواتيا
دوبروفنيك

كندا
تورونتو، مونتريال

كوريا الجنوبية
سيول

ماليزيا
كوالالمبور

مصر
القاهرة، شرم الشيخ، الإسكندرية، الغردقة

موريشيوس
موريشيوس

هولندا
أمستردام