CINPAA | INTERNATIONAL COOPERATIVE FOR TRAINING & CONSULTING

سينبا | التعاونية الدولية للتدريب والاستشارات



البرنامج التدريبي:

الرفاه الوظيفي والصحة النفسية وإدارة ضغوط العمل في المؤسسة

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

الرفاه الوظيفي والصحة النفسية وإدارة ضغوط العمل في المؤسسة

نبذة عن البرنامج:

يساعد البرنامج المؤسسات على بناء بيئة عمل صحية تحافظ على طاقة الموظفين وإنتاجيتهم. ويغطي مصادر ضغوط العمل والاحتراق الوظيفي، وتصميم برامج الرفاه المؤسسي، وتمكين المديرين من دعم فرقهم بأساليب مسؤولة.

الأهداف:

إكساب المشاركين مهارات ومعارف وقيم وتوجهات جديدة متعلقة بـ:

أ. تحليل مصادر ضغوط العمل ومؤشرات الاحتراق الوظيفي.

ب. تصميم برامج رفاه مؤسسي متكاملة ومناسبة للثقافة المحلية.

ج. تطوير مهارات المديرين في دعم الصحة النفسية للفرق.

د. تطبيق سياسات عمل مرنة تحقق التوازن بين العمل والحياة.

هـ. قياس أثر برامج الرفاه على الأداء والغياب والارتباط.

الفئة المستهدفة:

أ. مديرو الموارد البشرية

ب. مسؤولو الرفاه الوظيفي

ج. مديرو الإدارات

د. المشرفون

هـ. أخصائيو السلامة والصحة المهنية

محاور البرنامج:

- **المحور الأول: مفهوم الرفاه الوظيفي وأبعاده**

أ. أبعاد الرفاه الجسدية والنفسية والاجتماعية والمالية

ب. العلاقة بين الرفاه والإنتاجية والاحتفاظ

ج. مسؤولية المؤسسة والفرد في الرفاه

د. تقييم مستوى الرفاه في بيئة العمل

- **المحور الثاني: ضغوط العمل والاحتراق الوظيفي**

أ. مصادر ضغوط العمل التنظيمية والفردية

ب. علامات الاحتراق الوظيفي ومراحله

ج. أثر العمل الرقمي المستمر على الإجهاد

د. أساليب إدارة الضغوط على مستوى الفرد

- **المحور الثالث: تصميم برامج الرفاه المؤسسي**

أ. مكونات برنامج الرفاه المتكامل

ب. مراعاة الثقافة المحلية واحتياجات الفئات

ج. الشراكات مع مقدمي خدمات الدعم

د. التطبيقات الرقمية لدعم الرفاه والوعي الصحي

- **المحور الرابع: دور المديرين وسياسات المرونة**

أ. مهارات المدير في ملاحظة الضغوط والتحدث عنها

ب. الإحالة إلى الدعم المختص بسرية ومسؤولية

ج. سياسات العمل المرن والإجازات

د. الحد من الاجتماعات والتواصل خارج أوقات العمل

- **المحور الخامس: قياس الأثر والتطبيق العملي**

أ. مؤشرات الرفاه والغياب والارتباط

ب. استطلاعات الرفاه الدورية وتحليلها

ج. تحسين البرامج بناءً على النتائج

د. ورشة تصميم برنامج رفاه لحالة تطبيقية

مخرجات الدورة:

أ. تشخيص مصادر الضغوط في بيئة عمل محددة.

ب. تصميم برنامج رفاه مؤسسي قابل للتطبيق.
ج. إعداد مؤشرات لمتابعة أثر برامج الرفاه.

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	**الرفاه الوظيفي والصحة النفسية وإدارة ضغوط العمل في المؤسسة**	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
لندن، المملكة المتحدة	28 ديسمبر 2026 - 01 يناير 2027
القاهرة، مصر	22 - 26 مارس 2027
مدريد، إسبانيا	28 يونيو - 02 يوليو 2027
أبوظبي، الإمارات العربية المتحدة	05 - 09 يوليو 2027
كوالالمبور، ماليزيا	13 - 17 ديسمبر 2027

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

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