



البرنامج التدريبي (الدورة التدريبية)			
التعامل مع ضغوط الحياة		مسمى الدورة	
3	عدد الأيام التدريبية	9	عدد الساعات التدريبية
ابتدائي	الحد الأدنى لمؤهل المتدرب	مذكرة	نوع الحقيبة

وصف البرنامج التدريبية (الدورة التدريبية)

الحياة لا تخلو من المشاكل ولا من المنغصات والمعاناة والتعب، قال تعالى: "لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ" صدق الله العظيم . البلد (4)

من الطبيعي عندما توجد المشاكل والمنغصات في هذه الحياة توجد بالتالي الضغوطات النفسية التي تؤثر في نفس الانسان وتجعله يعيش حيران ،خصوصا عندما يضعب الايمان فلا أمان ، وأيضاً عندما لا يعرف الإنسان كيف يتعامل وتصرف مع ضغوطات الحياة التي هي جزء من هذه الحياة ، وتختلف باختلاف نظرة الانسان لها ، فمنهم من ينظر لها نظرة ايجابية ومنهم من ينظر لها نظرة سلبية وذلك حسب فكره وثقافته ووازعه اليذي ، وعلى الأشخاص حلها قبل استفحالها وتصغيرها أفضل من تكبيرها .

والضغوطات تعد بمثابة المحرك الأساسي للحياة ، فمن خلالها تتكشف الإمكانيات والقدرات الإنسانية الكامنة التي تدفع الفرد إلى العمل والمثابرة عليه والتحدي والمواجهة . فالضغوط لا يمكن النظر إليها من الزاوية السلبية فقط منحيت تأثيرها على الصحة النفسية للفرد وتوافقه ، بل ينبغي أن ننظر إليها أيضاً من الناحية الإيجابية من حيث قدرتها على إثارة همم الأفراد ودفعهم نحو المزيد من العمل لتحقيق حالة من التوافق النفسي والاجتماعي التي يرتضيها الفرد لنفسه ويرضى عنها مجتمعه . والتعايش مع المشاكل والضغوطات أمر ضروري لا بد منه حتى لا يفقد الإنسان صحته ويخسر حياته . والإنسان الناجح في حياته هو من يعرف كيف يعيش مع نفسه بسلام ومع غيره باحترام .

الهدف العام من البرنامج التدريبي

تزويد المشاركين والمشاركات بالمعارف والمهارات والسلوكيات التي تمكنهم من التعامل مع ضغوط الحياة والوقاية من آثارها وأساليب معالجة آثارها والتعايش مع ضغوط الحياة ، مما يساعد في إيجاد بيئة إيجابية مستقرة ودافعة لتحقيق حالة من التوافق النفسي والاجتماعي التي يرتضيها الفرد لنفسه ويرضى عنها مجتمعه .

الأهداف التفصيلية للبرنامج التدريبي

- التعرف على مفهوم ضغوط الحياة والمقصود منها .
- التعرف على تصنيفات الضغوط ومصادرها المختلفة وأهم نماذجها ومحدداتها .
- التعرف على تأثيراتها النفسية والجسدية .
- توضيح الأعراض النتائج والآثار السلبية والإيجابية المترتبة على ضغوط الحياة .
- الوقاية وتجنب أسباب الضغوط .
- التمييز بين مصادر ضغوط الحياة التي يمكن تغييرها ، وتلك التي لا يمكن تغييرها .
- استخدام أساليب فعالة في مواجهة الضغوط .
- تقديم مقترحات عملية تساعد في مواجهة ضغوط الحياة .

موضوعات البرنامج التدريبي

الزمن المتوقع للتدريب	موضوعات البرنامج التدريبي
(15) دقيقة (20) دقيقة (25) دقيقة (30) دقيقة (10) دقيقة (50) دقيقة (30) دقيقة (10) دقيقة	- التعارف وكسر الجليد - التوقعات وقواعد العمل وتوزيع الأدوار - توضيح مفهوم ضغوط الحياة والمقصود منها - أسباب ضغوط الحياة ومصادرها. - استراحة - آثار ضغوط الحياة الجسمية والنفسية - الاستجابة لضغوط الحياة - نشاط ختامي – بطاقة خروج
(15) دقيقة (30) دقيقة (45) دقيقة (10) دقيقة (40) دقيقة (40) دقيقة (10) دقيقة	- نشاط افتتاحي - مصادر ضغوط الحياة التي يمكن تغييرها ، والتي لا يمكن تغييرها - الوقاية وتجنب أسباب ضغوط الحياة - استراحة - العوامل التي تؤثر في طريقة تعامل الفرد مع ضغوط الحياة - أخطاء وعادات يومية تزيد من ضغوط الحياة. - نشاط ختامي – ماذا تعلمت ؟
(15) دقيقة (75) دقيقة (10) دقيقة (40) دقيقة (40) دقيقة (10) دقيقة	- نشاط افتتاحي - أساليب فعالة في مواجهة الضغوط والتعايش مع أحداث الحياة . - استراحة - علاج الضغط النفسي من القرآن والسنة - مقترحات عملية من المتدربات تساعد في مواجهة ضغوط الحياة - نشاط ختامي – ماذا استفدت من هذه الدورة ؟

📌 قائمة المراجع

1. يوسف ابو الحجاج الاقصري ، ضغوط الحياة كيف نواجهها ، الطبعة الثالثة ، القاهرة 2010.
2. علي عسكر ، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها ، الطبعة الاولى ، الكويت 1998 ، دار الكتب الحديثة .
3. علي عسكر ، الصحة النفسية والبدنية في عصر القلق ، الطبعة الثالثة ، دار الكتاب الحديث ، الكويت 2003 .
4. أميرة عمر محمود ، أساليب ضغوط مواجهة الحياة وعلاقتها بنمط الشخصية ، الطبعة الاولى ، رسالة دكتوراه بجامعة حلوان .
5. محمد حسن غانم ، كيف تواجه الضغوط النفسية ، الطبعة الثانية ، القاهرة 2007.
6. أ طارق الحبيب ، نحو نفس مطمئنة واثقة ، الطبعة الاولى ، الرياض 2011.
7. فهد الوليعي ، التعامل مع ضغوط الحياة ، دورة تدريبية ، مجموعة اثناء للتدريب والتطوير ، الرياض 2011 م .
8. رياض العجارمة ، إدارة ضغوط الحياة والعمل ، دورة تدريبية ، الاتحاد العربي لتنمية الموارد البشرية ، عمان 2014 م