JUPITER PRIME

Consulting • Training • Advisory

جوبيتر برايم للاستشارات والتدريب

كتيّب الدورة

دورة صمود القائد والمرونة العاطفية تحت الضغط

7 – 11 مارس 2027

القاهرة

info@jupiterprime.uk

jupiterprime.uk

مسجّلة في المملكة المتحدة والمملكة العربية السعودية

دورة صمود القائد والمرونة العاطفية تحت الضغط

المرجع: 61158_1669 **التاريخ:** 7 – 11 مارس 2027 **المكان:** القاهرة **الرسوم:** GBP 3500

صمود القائد والمرونة العاطفية تحت الضغط دورة تدريبية مدتها أسبوع موجهة إلى المديرين الذين يقودون فرقهم عبر التغيير أو إعادة الهيكلة أو الأزمات ويحتاجون إلى الثبات بينما يشعر الآخرون بالإجهاد، ويخرج منها المشارك بخطة الصمود الشخصي وصمود الفريق. أصبح التغيير المتواصل والأعباء الثقيلة أمرا معتادا، والفرق تستمد إشاراتها العاطفية من المدير الذي يقف أمامها. تقدم جوبيتر برايم للتدريب هذه الدورة في صمود القائد والمرونة العاطفية.

لماذا يهم صمود القائد والمرونة العاطفية الآن

ثلاث قوى تجعل صمود القائد والمرونة العاطفية أمرا ملحا: مبادرات تغيير متلاحقة لا تترك وقتا للتعافي، وارتفاع الاحتراق الوظيفي والغياب في الفرق الواقعة تحت الضغط، وقرارات صعبة بشأن الأدوار والموارد تختبر تعاطف المدير. المدير الذي يدير طاقته ويقرأ المشاعر بدقة ويعدل الخطط بهدوء يحافظ على انخراط فريقه خلال الاضطراب. أما من يعمل بطاقة منهكة فينشر القلق في فريقه ويتخذ قرارات انفعالية يصعب التراجع عنها. تستند الدورة إلى نموذج Goleman للذكاء العاطفي بمجالاته الأربعة، ومنحنى Yerkes-Dodson للأداء، ومنحنى Kubler-Ross للتغيير، والتخطيط التكيفي على موجات متتابعة.

المستفيدون من صمود القائد والمرونة العاطفية

- المديرون الذين يقودون فرقهم عبر إعادة الهيكلة أو الاندماج أو النمو السريع
- قادة الفرق الذين يتعاملون مع أعباء ثقيلة وأولويات متبدلة باستمرار
- مديرو العمليات الذين يستجيبون للحوادث وانقطاعات الخدمة
- مديرو المشاريع الذين يوجهون فرقهم وسط نطاق ومواعيد غير مستقرة
- شركاء الموارد البشرية الذين يدعمون المديرين في الرفاه والتغيير

تستفيد مجموعة المديرين التي تواجه جهد التغيير نفسه أكثر من غيرها حين يحضر عدة أعضاء معا، لأنهم يتشاركون لغة واحدة للصمود ويدعمون بعضهم خلال الانتقال.

قدرات صمود القائد والمرونة العاطفية

يغادر المشاركون قادرين على حماية طاقتهم، وقراءة مشاعر الفريق والاستجابة لها، وتعديل الخطط دون فقدان الاتزان.

- تقييم أنماط الضغط الشخصية وعادات التعافي باستخدام تدقيق ذاتي للصمود — المرؤوسون المباشرون
- تطبيق مجالات الذكاء العاطفي لدى Goleman لقراءة مشاعر الفريق والاستجابة لها — أعضاء الفريق
- بناء إجراءات صمود للفريق مثل جلسات الاطمئنان وفترات التعافي ودعم الأقران — الفريق الأوسع
- إيصال القرارات الصعبة بتعاطف مع الحفاظ على وضوحها — الموظفون المتأثرون
- تصميم خطط تكيفية تتعدل مع تغير الظروف — الرعاة وأصحاب المصلحة
- اختبار الاستجابة للضغط في محاكاة الأزمات والتغيير — كبار القادة

مصطلحات صمود القائد والمرونة العاطفية الأساسية

- صمود القائد — قدرة المدير على استيعاب الضغط واستعادة طاقته ومواصلة القيادة بثبات رغم الانتكاسات.
- المرونة العاطفية — القدرة على ملاحظة المشاعر الصعبة وتسميتها واختيار استجابات منسجمة مع القيم.
- الذكاء العاطفي — التعرف على مشاعر الذات ومشاعر الآخرين وإدارتها في العلاقات.
- منحنى Yerkes-Dodson — نموذج يبين أن الأداء يرتفع مع الضغط حتى حد معين ثم ينخفض.
- منحنى التغيير — نموذج يصف المراحل العاطفية المعتادة التي يمر بها الناس أثناء التغيير.
- التخطيط التكيفي — التخطيط على آفاق قصيرة وتعديل الخطة مع ظهور معلومات جديدة.

صمود القائد والمرونة العاطفية يوما بيوم

اليوم 1: الضغط والقائد

- التدقيق الذاتي للصمود — رسم مصادر الضغط الشخصية وعادات التعافي
- منحنى Yerkes-Dodson — تحديد منطقة الضغط الصحي
- خطة إدارة الطاقة — موازنة الاحتياطي البدني والذهني والعاطفي
- إشارات الاحتراق المبكرة — رصد الإجهاد في الذات والآخرين
- مرساة القيم — توظيف الغاية الشخصية لتثبيت القرارات

اليوم 2: الذكاء العاطفي في الممارسة

- مجالات Goleman الأربعة — تقييم الوعي الذاتي ومهارات العلاقات
- ممارسة تسمية المشاعر — تسمية الانفعالات لتخفيف قبضتها
- خطوات المرونة العاطفية — اختيار الاستجابة بدل رد الفعل
- الإصغاء المتعاطف — قراءة المخاوف خلف سلوك الفريق
- خريطة المحفزات والاستجابات — الاستعداد للمواقف الساخنة المتكررة

اليوم 3: صمود الفريق

- منحنى Kubler-Ross للتغيير — تحديد مواقع أعضاء الفريق على مراحل التغيير
- جلسات الاطمئنان على صمود الفريق — إدارة محادثات رفاه قصيرة
- شبكات دعم الأقران — توزيع العبء على الفريق
- طقوس التعافي — إدخال فترات راحة في الأوقات المكثفة
- إعادة توازن الأعباء — توزيع المهام خلال ذروة الضغط

اليوم 4: القرارات الصعبة والخطط المرنة

- التعاطف في القرارات الصعبة — إيصال تغييرات الأدوار والموارد بإنصاف
- التخطيط على موجات متتابعة — تفصيل المدى القريب وتوجيه المدى الأبعد
- محفزات السيناريوهات — الاتفاق على متى يجب تعديل الخطط
- التواصل الهادئ في ظل الغموض — قول المعلوم وغير المعلوم
- جلسات استخلاص ما بعد الحدث — التعلم من الانتكاسات دون لوم

اليوم 5: التطبيق العملي لخطة الصمود

- محاكاة أزمة — تطبيق المرونة العاطفية في حالة اضطراب في الخدمات اللوجستية
- لعب أدوار إعادة الهيكلة — اختبار القرارات المتعاطفة في حالة من الخدمات العامة
- تمرين جلسات الاطمئنان — ممارسة محادثات الرفاه مع الأقران
- مراجعة الخطة التكيفية — اختبار محفزات السيناريوهات تحت الضغط
- خطة الصمود الشخصي وصمود الفريق — استكمال الطاقة والإجراءات وخطوات الدعم

تطبيق صمود القائد والمرونة العاطفية بعد الدورة

- عقد جلسة اطمئنان مدتها عشر دقائق مع كل مرؤوس مباشر وتدوين إجراء دعم واحد متفق عليه.
- تحديد مواقع أعضاء الفريق على منحنى التغيير قبل الإعلان التالي وتكييف الرسائل لكل مرحلة.

أسئلة حول صمود القائد والمرونة العاطفية

ما صمود القائد والمرونة العاطفية ولماذا يهم الآن؟

صمود القائد والمرونة العاطفية هو قدرة المدير على الثبات تحت الضغط وقراءة المشاعر جيدا والاستجابة باختيار لا بانفعال. وتزداد أهميته لأن التغيير المستمر والأعباء الثقيلة أصبحت معتادة، والفرق تتبع الإشارات العاطفية لمديرها.

ما الأدوار الأكثر استفادة من تدريب صمود القائد والمرونة العاطفية؟

يستفيد أكثر المديرون الذين يقودون التغيير وقادة الفرق ذوو الأعباء الثقيلة ومديرو العمليات والمشاريع وشركاء الموارد البشرية، مع حالات من الخدمات اللوجستية والخدمات العامة.

كيف يختلف صمود القائد والمرونة العاطفية عن دورة إدارة الضغوط؟

يجمع صمود القائد والمرونة العاطفية بين الصمود الشخصي وقيادة مشاعر الفريق والقرارات الصعبة والخطط التكيفية. أما دورة إدارة الضغوط فتركز على التكيف الفردي، بينما تعالج هذه الدورة كيفية قيادة المدير للآخرين تحت الضغط.

ماذا تعود به من تدريب صمود القائد والمرونة العاطفية؟

تعود بتدقيق ذاتي للصمود، وخطة للطاقة، وخريطة للمحفزات والاستجابات، وإجراءات لجلسات الاطمئنان مع الفريق، وخطة تكيفية بمحفزات السيناريوهات، وخطة للصمود.

صمود القائد والمرونة العاطفية: الطريق إلى الأمام

توجه خطة الصمود الشخصي وصمود الفريق أولا طريقة استعداد المدير للمرحلة الصعبة التالية من التغيير. يستخدمها المدير لحماية طاقته، ويتبع الفريق إجراءات الاطمئنان والتعافي فيها، ويعتمد عليها شركاء الموارد البشرية لتوجيه الدعم. وبعد انقضاء الفترة الأشد تراجع الإجراءات، لأن الفرق كثيرا ما تتخلى عن عادات التعافي حين يخف الضغط وتعود الأعمال إلى طبيعتها.