JUPITER PRIME

Consulting • Training • Advisory

جوبيتر برايم للاستشارات والتدريب

كتيّب الدورة

دورة التنظيم الانفعالي والتعافي من الإرهاق لموظفي العمليات بنظام الورديات

4 – 8 أبريل 2027

الدوحة

info@jupiterprime.uk

jupiterprime.uk

مسجّلة في المملكة المتحدة والمملكة العربية السعودية

دورة التنظيم الانفعالي والتعافي من الإرهاق لموظفي العمليات بنظام الورديات

المرجع: 84724_2277 **التاريخ:** 4 – 8 أبريل 2027 **المكان:** الدوحة **الرسوم:** GBP 5500

التنظيم الانفعالي والتعافي من الإرهاق لموظفي العمليات بنظام الورديات دورة تدريبية مدتها أسبوع لمشغلي غرف التحكم وفنيي الورديات وقادة فرق الورديات الذين يعملون بجداول دوام متناوبة، ويعد فيها كل مشارك خطة التعافي والاتزان في الوردية. وتنظر المنشآت التي تشغل غرف التحكم والمصانع ووحدات الرعاية على مدار الساعة اليوم إلى الإرهاق وحدة الطباع بوصفهما إنذارا مبكرا بالأخطاء وفقدان الكفاءات. وتقدم جوبيتر برايم للتدريب هذه الدورة في التنظيم الانفعالي والتعافي من الإرهاق.

لماذا يهم التنظيم الانفعالي والتعافي من الإرهاق الآن

تشكل ثلاث قوى التنظيم الانفعالي والتعافي من الإرهاق في أعمال الورديات اليوم: جداول دوام غير منتظمة، وطواقم أصغر لا تترك هامشا لزميل منهك، وموظفون ينتظرون من جهات العمل أن تأخذ التعافي بجدية. فإذا أحسنت المنشأة التعامل معه بقي المشغلون يقظين وجرى تسليم الورديات بهدوء، وإذا أساءت ظهرت العصبية في الورديات الليلية وفاتت الإشارات في الساعات الأخيرة من التشغيل وغادر أصحاب الخبرة. وتستند الدورة إلى نماذج معروفة للاستجابة للضغط وإيقاع الساعة البيولوجية وضغط النوم والذكاء العاطفي، معروضة بلغة واضحة.

المستفيدون من التنظيم الانفعالي والتعافي من الإرهاق

- مشغلو غرف التحكم ولوحات المراقبة الذين يتابعون الإنذارات طوال ساعات الليل
- فنيو المصانع والمواقع الميدانية الذين ينفذون المهام بعد نوم متقطع
- قادة فرق الورديات الذين يحددون أنماط الاستراحات ويديرون تسليمات متوترة
- موظفو الأجنحة والإرسال والمحطات الذين يقابلون عملاء منزعجين في آخر الوردية
- منسقو السلامة والرفاه الذين يساندون الطواقم في الجداول المتناوبة

يستفيد طاقم وردية كامل أكثر من غيره عندما يحضر عدد من أفراده معا ويتفقون على إشارات تعاف مشتركة.

قدرات التنظيم الانفعالي والتعافي من الإرهاق

يقرأ المشاركون إشارات الجسد والمزاج عبر جدول الدوام ويتصرفون قبل أن يتحول التعب إلى انفعال أو خطأ.

- تقييم إشارات الإرهاق والاستثارة الشخصية في ورديات النهار والمساء والليل — قرار التوقف أو تصعيد المهمة
- تطبيق أساليب التنفس وإعادة التقييم والتثبيت أثناء تدفق الإنذارات — المشغل والطاقم من حوله
- تصميم روتين للنوم والقيلولة لكل نمط من أنماط الدوام — الفرد وأسرته
- التواصل بهدوء مع زميل أو عميل منزعج في آخر الوردية — الطرف الآخر في الحوار
- بناء فحص للتسليم يكشف التعب والتوتر — قائد الوردية القادمة
- تحديد علامات الإنذار الشخصية وخطوات التعافي في خطة مكتوبة — المدير المباشر عند مراجعة الجداول

مصطلحات التنظيم الانفعالي والتعافي من الإرهاق الأساسية

- التنظيم الانفعالي — ملاحظة الشعور واختيار استجابة تناسب المهمة القائمة.
- الانخفاض اليومي للساعة البيولوجية — ساعات الفجر التي تبلغ فيها اليقظة والمزاج أدنى مستوياتهما.
- دين النوم — الفجوة التي تتراكم حين ينام الشخص أقل من حاجته عدة أيام وليال.
- إعادة التقييم المعرفي — تفسير موقف متوتر بطريقة تخفف شحنته الانفعالية دون إنكار الوقائع.
- نافذة التعافي — توقف مخطط يعيد نبض القلب والانتباه والمزاج إلى المستوى الطبيعي.
- العدوى الانفعالية — انتقال مزاج مثل الضيق أو الهدوء بين أفراد الطاقم.

التنظيم الانفعالي والتعافي من الإرهاق يوما بيوم

اليوم 1: الدماغ المنهك في الوردية

- أساسيات الاستجابة للضغط — لماذا يختلف الإحساس بالضغط في الليل
- إيقاع الساعة البيولوجية وضغط النوم — مواءمة المهام مع مستويات اليقظة
- جرد إشارات الإرهاق الشخصية — رصد علامات الإنذار المبكر في النفس
- رسم خريطة العدوى الانفعالية — كيف ينتقل مزاج واحد داخل الطاقم
- مراجعة نمط جدول الدوام — أين يتراكم الإجهاد عبر دورة التناوب

اليوم 2: الوعي الذاتي وأساليب التنظيم

- مسح الجسد وفحص الاستثارة — اختيار لحظة التراجع خطوة
- تمارين التنفس المنتظم — خفض نبض القلب أثناء تدفق الإنذارات
- نصوص إعادة التقييم المعرفي — إعادة تأطير الاستفزاز قبل الرد
- أساليب التثبيت الحسي — استعادة التركيز بعد موقف مفاجئ
- سجل المثيرات — تدوين المواقف التي تقصر حبل الصبر

اليوم 3: روتين التعافي حول جدول الدوام

- صحة النوم لمن ينامون نهارا — حماية الراحة بعد الورديات الليلية
- القيلولة المدروسة وتوقيت الكافيين — الحفاظ على اليقظة دون هبوط لاحق
- تصميم الاستراحات القصيرة — استثمار التوقفات داخل التشغيل الطويل
- إيقاع التغذية والترطيب — تثبيت الطاقة عبر اثنتي عشرة ساعة
- طقوس الانفصال عن العمل — ترك الوردية خلفك في المنزل

اليوم 4: التعاطف والاتزان في الحوارات المتوترة

- الإنصات الفعال تحت الإرهاق — سماع الهم الحقيقي خلف الغضب
- صياغات تهدئة الموقف — تهدئة زميل أو عميل محبط
- أسئلة الاطمئنان على الزملاء — ملاحظة الزميل الذي يواجه صعوبة
- فحص التوتر عند التسليم — نقل المزاج إلى جانب حالة التشغيل
- التصعيد الحازم — التصريح بأن التعب يمنع الاستمرار بأمان

اليوم 5: ممارسة خطة التعافي والاتزان في الوردية

- محاكاة تدفق الإنذارات — تطبيق التنفس وإعادة التقييم معا
- لعب أدوار تسليم الوردية الليلية — استخدام التعاطف وفحوص التوتر
- رسم خريطة التعافي على الجدول — توزيع النوم والقيلولة والاستراحات
- جولة التغذية الراجعة بين الزملاء — اختبار علامات الإنذار الشخصية
- خطة التعافي والاتزان في الوردية — استكمال الإشارات والروتين والخطوات

تطبيق التنظيم الانفعالي والتعافي من الإرهاق بعد الدورة

- الاحتفاظ بسجل المثيرات وإشارات الإرهاق طوال دورة تناوب كاملة وتعديل الروتين حيث يظهر الإجهاد.
- إدخال فحص التوتر في تسليم وردية واحد كل أسبوع ومراجعة ما كشفه.

أسئلة حول التنظيم الانفعالي والتعافي من الإرهاق

ما التنظيم الانفعالي والتعافي من الإرهاق، ولماذا يهم الآن؟

هو إدارة المزاج واستعادة الطاقة عبر ورديات غير منتظمة. ويهم الآن لأن الطواقم الأصغر تترك المشغل المنهك بدعم أقل، ولأن الانفعال الناتج عن التعب علامة مبكرة على الخطأ.

من يستفيد أكثر من تدريب التنظيم الانفعالي والتعافي من الإرهاق؟

يستفيد أكثر المشغلون والفنيون وقادة فرق الورديات في الجداول المتناوبة، ومعهم موظفو الأجنحة والإرسال والمحطات الذين يقابلون أشخاصا منزعجين في آخر الوردية.

بم يختلف تدريب التنظيم الانفعالي والتعافي من الإرهاق عن دورة عامة في إدارة الضغوط؟

يركز على الساعة البيولوجية ودين النوم ومزاج الورديات الليلية بدلا من أعباء المكتب وضغط الوقت. وتتدرب على أساليب تناسب لوحات التحكم والأجنحة، حيث لا يمكنك مغادرة المكان ببساطة.

ماذا تعود به من تدريب التنظيم الانفعالي والتعافي من الإرهاق؟

تعود بخطة مكتوبة تضم علامات الإنذار الخاصة بك وأساليب التنظيم وروتين النوم والاستراحة لكل جدول، والخطوات التي تتخذها حين يمنعك التعب من الاستمرار.

التنظيم الانفعالي والتعافي من الإرهاق: الطريق إلى الأمام

توجه خطة التعافي والاتزان في الوردية أولا الطريقة التي يرتب بها كل مشارك نومه واستراحاته في دورة التناوب التالية. ويستخدمها المشغلون أمام لوحات التحكم، ويستخدمها قادة فرق الورديات عند تحديد أنماط الاستراحة وإدارة التسليم. وبعد أول استخدام تستحق المراجعة طريقة انتقال المزاج داخل الطاقم، وهل تسهل الإشارات المشتركة طلب المساندة.