

إدارة الوقت و مواجهة ضغوط العمل

الهدف العام: تنمية مهارات المشاركين في إدارة الوقت ومواجهة ضغوط العمل
الأهداف السلوكية: بنهاية الدورة يستطيع المشارك أن :

- يعرف مفهوم الوقت و خائصه
- يدرك امكانية الوقت وأهميته في حياة الإنسان
- يعرف تجارب الأعلام في التعامل مع الوقت
- يكتسب مهارات إدارة الوقت بفاعلية
- يعرف أسباب ضغوط العمل و مصادرها
- يمارس إستراتيجية التعامل مع ضغوط العمل

المحتويات:

- ماهية الوقت و أهميته
- خصائص الوقت (سرمدي ، نسبي، ذاتي)
- معنى إدارة الوقت
- مفهوم الوقت في الإسلام
- مشكلات إدارة الوقت (ضياعه ، المحافظة عليه)
- الوقت في الثقافة السودانية
- أدوات إدارة الوقت
- مفهوم ضغوط العمل
- تصنيف ضغوط العمل
- اسباب ضغوط العمل و مصادرها
- أعراض ضغوط العمل و علاماتها
- مراحل تطور ضغوط العمل

- آثار ضغوط العمل
- علاقة مستوى ضغوط العمل على الأداء الوظيفي
- اساليب إدارة ضغوط العمل

المستهدفون: مديرو الادارات ومساعدتهم ورؤساء الاقسام والمشرفون بالمصارف والمؤسسات المالية والهيئات والشركات بالقطاعين العام والخاص .

المدة: (5) أيام

عدد الساعات: (20) ساعة

تاريخ الانعقاد: 2017/11/16-12

مكان الانعقاد: مدينة سنار

التوقيت : الساعة 5:00 مساءً وحتى الساعة 9:00 مساءً

الرسوم: 2.300 جنيه (فقط اثنان الف وثلاثمائة جنيه لاغير)

(تشمل الرسوم أعلاه وجبة الغداء والمادة التدريبية ورسوم الشهادة)

طرق وأساليب التدريب:

- المحاضرات القصيرة
- عروض الفيديو
- تمارين عملية
- دراسة حالة
- حلقات نقاش و جلسات للعصف الذهني

بسم الله الرحمن الرحيم

أكاديمية السودان للعلوم المصرفية والمالية

مركز التدريب المصرفي و المالي



برنامج :

إدارة الوقت و مواجهة ضغوط العمل

تاريخ الانعقاد : 2017/11/16-12

مكان الانعقاد: مدينة سنار

المدرّب:

أ. سيد احمد محمد سيد احمد

- بكالوريوس إدارة أعمال - جامعة الخرطوم 1971م
- ماجستير إدارة الأفراد والعلاقات الصناعية الولايات المتحدة الأمريكية 1980م
- محاضر بمركز تطوير الإدارة 71-1984م
- محاضر بمعهد الإدارة العامة - الملكة العربية السعودية 84-1989م
- مدير إدارة التدريب بشركة الأعمال والخدمات الإدارية (بامس) 89-2007م
- محاضر غير متفرغ - مدرسة العلوم الإدارية - جامعة الخرطوم
- إخصائي تدريب - متعاون مع مركز التدريب المصرفي والمالي

Address:

Tel: 83763763 - 83780995- 83770564 - 83771716

Ext: 109 – 118- 130-140

Mob: 0122507025- 0912988789- 0912826277

Fax: 83763763

Email : training@sabfs.edu.sd

Website : www.sabfs.edu.sd