



**دورة:**  
**التخطيط والتنظيم وترتيب الأولويات**

**26 - 30 يوليو 2026**  
**عمان (الأردن)**

## التخطيط والتنظيم وترتيب الأولويات

رمز الدورة: PS10479 تاريخ الإنعقاد: 26 - 30 يوليو 2026 دولة الإنعقاد: عمان (الأردن) - رسوم الإشتراك: Euro 4200

### مقدمة:

يهدف برنامج "التخطيط والتنظيم وترتيب الأولويات" إلى تعزيز إدراك المتدربين لقيمة الوقت في النجاح الوظيفي للفرد، ونجاح المنظمات، وقيمة التخطيط والتنظيم كمحور للإدارة الناجحة للوقت، وتنمية الفهم المطلوب لأنواع المهام، وكيفية التخطيط لها، وتزويد المتدربين بوسائل عملية تمكنهم إدارة الوقت بفاعلية. ويهدف البرنامج التدريبي أيضا وبشكل عام إلى تمكين المشاركين من تبني أساليب وإستراتيجيات وطرق منظمة في استثمار وجدولة أوقاتهم وأولوياتهم ، بما يساعدهم على التعامل مع كافة الضغوط التي يواجهونها أثناء قيامهم بأعمالهم، الأمر الذي يمكنهم من تفعيل قدراتهم على التعامل مع متطلبات العمل ضمن إدارة فعّالة للوقت تنعكس إيجاباً وبالنهاية على أدائهم لأعمالهم وتنظيم أمور حياتهم وعملهم بكفاءة وفاعلية.

### أهداف البرنامج :

#### سيكون المشاركون في نهاية البرنامج التدريبي قادرين على:

- التحكم في تأثيرات الضغوط على الحياة العملية والوظيفية
- تنظيم العمل بكفاءة و مواجهة الضغوط الناتجة عن العمل
- تحديد مصادر الضغوط و التعرف على الطرق الفعالة في التعامل معها
- تحقيق الكفاءة في إدارة الوقت والضغوط وتصنيف الأولويات
- التعرف على طرق جدولة وبرمجة الأولويات وتحديد المصادر اللازمة لإنجاز هذه الأولويات
- اكتساب مهارات تحليل المهام وتحديد الأولويات
- اكتساب مهارات تحليل الوقت
- وضع الرؤية والرسالة وتحديد الأدوار
- التعرف على أنماط المشاركين في إدارة الوقت من خلال فحص خاص
- تطبيق العادات السبعة للناس الأكثر فعالية
- اكتساب مهارات التفويض المؤدي للإنجاز المتميز

#### الجمهور المستهدف:

- رؤساء الأقسام
- المدراء والمشرفون والموظفون
- جميع الموظفين العاملين بالوظائف الإدارية والفنية
- كل من يرغب بتطوير مهاراته وخبراته ويرى الحاجة إلى هذه الدورة .

## المحاور العامة للبرنامج :

### اليوم الأول :

#### - المفاهيم الأساسية لضغوط العمل:

- ضغوط العمل.
- مفهوم ضغط العمل.
- مراحل التعرض لضغوط العمل: الإنذار، المقاومة، الإنهاك.
- مصادر ضغط العمل ومسبباته: مصادر شخصية، مصادر تنظيمية.

#### - تأثيرات ضغط العمل:

- على الإنتاجية.
- على صحة الفرد الجسدية والنفسية.
- على حياة الفرد المجتمعية والتعامل مع الآخرين.
- على أداء العمل.

### اليوم الثاني :

#### - إستراتيجيات التعامل مع ضغوط العمل:

- إستراتيجيات فردية:
- اللياقة البدنية والصحة النفسية، الدعم الاجتماعي، إدارة الوقت، التعامل مع الآخرين، تنوع أساليب العمل وإثراء/توسيع العمل.
- إستراتيجيات تنظيمية: الترقية، التدريب، الإثراء الوظيفي، دوران العمل، المشاركة في صنع القرار، تعزيز قنوات الاتصال الأفقي والعمودي، تطوير المناخ التنظيمي.
- تعزيز بعض المفاهيم المساندة.
- التدرب والتعلم والإلهام.

### اليوم الثالث :

#### - فرص التنمية الذاتية:

- الشفافية والبعد عن المزاجية.
- بناء روابط اجتماعية ووظيفية بين العاملين.
- الحوار واحترام المشاعر.
- الخطوات الضرورية للإبقاء على المهارات المكتسبة من البرنامج.

#### - إعداد الخطة التنفيذية اللازمة لنقل المهارات المكتسبة إلى واقع التطبيق العملي:

- مفهوم عملية إدارة الوقت وأهميتها.
- كيف تجعل الوقت يعمل لصالحك؟
- المراجعة الدقيقة والفعالة لطرق استغلال الوقت.

### اليوم الرابع :

#### - القضاء على مضيعات الوقت:

- التسويق والتأجيل هم بداية طريق الفشل.
- أهمية العمل بذكاء وليس بكثرة ، فالعبرة بالكيف وليس بالكم.
- كيفية إعداد خطة فعالة لإدارة الوقت.
- إستنباط إستراتيجيات خاصة لتجاوز المؤثرات الخارجية الرئيسية.

- السلوك الشخصي التي يحد من فعالية إدارة الوقت وإنجاز العمل بصورة فعالة.
- عقد الالتزام الشخصي لتطوير العمل وإدارة الوقت.
- استخدام نظام تخطيط الوقت كأداة مساعدة لتحسين الأداء الوظيفية.
- وضع خطط محددة لإنجاز أهداف العمل المحددة.

### اليوم الخامس :

#### - مراحل إدارة العمل:

- مميزات مراحل إدارة العمل.
- التغلب على العوائق الزمنية.
- نظام تخطيط الوقت.
- تمارين تطبيقية.
- الخطوات الضرورية للإبقاء على المهارات المكتسبة من البرنامج.
- إعداد الخطة التنفيذية اللازمة لنقل المهارات المكتسبة إلى واقع التطبيق العملي.