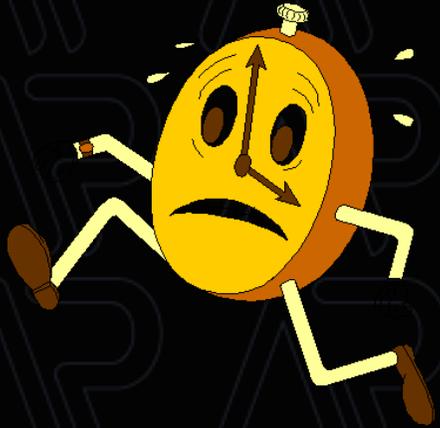




إدارة التوتر

أقوى سلاح في مواجهة التوتر هو قدرتنا على اختيار أفكارنا

إرشادات عامة



الملف التعريفي للشركة

الملف التعريفي للمدرب

ما هو التوتر؟

"التوتر هو حالة نفسية او ضغط عاطفي او شد ناتج من ظروف متطلبة او سلبية" - التعريف اللغوي

"التوتر هو حالة من القلق او الضغط العقلي بسبب ظرف صعب" - تعريف منظمة الصحة العالمية

"نمط من التجاوب النفسي السلبي يحدث عند مواقف يرى فيها الأشخاص تهديداً لسلامتهم وليس بإمكانهم منعه - تعريف المختصين النفسيين

ما هو التوتر؟

“ هي الإستجابة الفسيولوجية و السايكولوجية و الفعلية للإنسان عندما يعتقد
بإختلال التوازن بين المتطلبات الملقاة عليه وقدرته على مواتاتها, وعلى إثره
وبتقادم الوقت يؤدي الى إعتلال الصحة.

”

S. Palmer (1989). Occupational stress. The Health and Safety Practitioner

تأثير التوتر علينا

- تدهور الصحة (ارتفاع ضغط الدم, أمراض القلب, السكر, تدهور البصر والسمع, وغيرها)
- الأمراض النفسية (القلق المزمن, الإكتئاب المزمن, الأرق, وغيرها)
- الأثر السلبي على المحيط والعلاقات الاجتماعية
- الأثر السلبي على المسيرة العملية
- إتخاذ القرارات الخاطئة
- السبب الرئيسي للفشل

أعراض التوتر

- الشعور بالوحدة
- الإضطراب العاطفي
- العزلة الاجتماعية
- ارتفاع معدل ضربات القلب
- تذبذب المزاج

- الغضب السريع
- تعرق اليدين
- الشد العضلي
- القلق
- ضعف التركيز
- إضطرابات النوم
- الإنزعاج المتكرر
- البكاء بدون سبب واضح

تمرين 1

عدد 10 أشياء او تصرفات تسبب لك التوتر



التوازن

الجميع معرض
للتوتر و افضل
حماية هي عدم
الوقوع به. فالوقاية
خير من العلاج.

التوازن الجسدي

التمارين الدورية

نوم متوازن

غذاء متوازن

التوازن النفسي

تقدير الذات

الأهداف الشخصية

الإيجابية

التوازن الإجتماعي

العمل الخيري

التخالط

تجنب العزلة

تمرين 2

عدد الأشياء و السلوكيات التي تساعدك للتخفيف من التوتر



العادات الصحية المشهورة للتخفيف من التوتر

الإستمتاع بالوقت	الأنشطة الممتعة تساعد على تنشيط الدورة الدموية والعضلات وتبعث على المرح
الإستماع للنوادر والطرفات	الفكاهة تساعد على التخفيف من الضغوطات وإبتعاد العقل من الأفكار المزعجة
المشي والرياضة	الرياضة تساعد على التركيز الإيجابي وتخفيف الشد الذهني
شرب الماء	الماء يساعد الجسم على التخلص من السموم وينشط الدورة الدموية
القيولة	القيولة تساعد الجسم لإستعادة نشاطه والخروج من الشد الذهني
مشروب ساخن او بارد	المشروبات الصحية تساعد على الإسترخاء
مشاهدة الأفلام والمسلسلات	المشاهدة تساعد على الخروج من الشد الذهني وتحفز المخيلة للإبداع
ممارسة الهوايات	الهوايات تساعد على استعادة النشاط وتخفيف الضغوط
الحديث مع صديق	الحديث يساعد على تخفيف الضغوطات ويعزز الدعم المعنوي
القراءة	القراءة تساعد على تخفيف الضغوطات وتحفز الإبداع

سجل الضغوطات

التطوير	مخفف الضغوط	ردة الفعل	الأعراض النفسية	الأعراض الجسدية	الضغوط	التاريخ

- ما هو سجل الضغوطات؟
- لماذا نحتاج لسجل ضغوطات؟
- كيف نستفيد من تسجيل أوقات الضغوطات؟

تمرين 3



- كل 3 او 4 لشخاص في مجموعة
- محاولة كتابة سجل ضغوطات تخيلي

أنواع مسببات التوتر

أمثلة على المسببات الداخلية:

- عدم القدرة على التعامل مع المجهول
- التشاؤم
- الحديث السلبي مع النفس
- التوقعات الغير واقعية
- التفكير الجمودي وانعدام التأقلم
- تفكير اما كله او لا شئ
- الحاجة دائما للكمال



مسببات داخلية

مسببات خارجية

إستراتيجيات إدارة التوتر

إستراتيجيات إدارة التوتر

تغيير الموقف

تغيير السلوك

تغيير المسبب

تجنب المسبب

قبول المسبب

التكيف مع المسبب

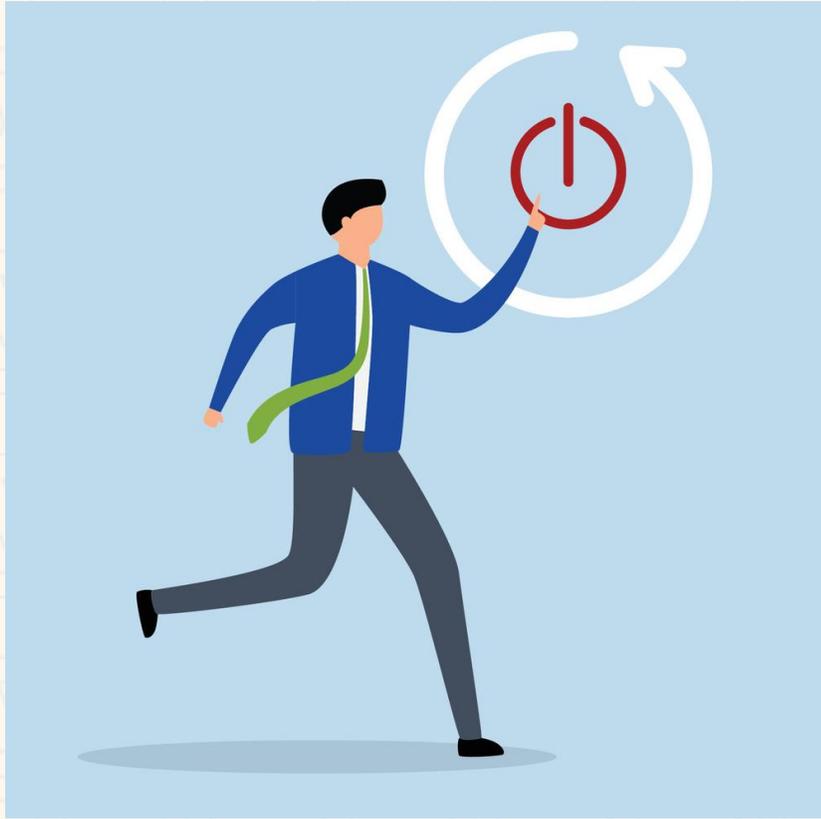
قصة قصيرة

“

انا لست مكب نفايات

”

إستراتيجيات إدارة التوتر: تغيير المسبب



تمرين 4: لعب الأدوار



- كل شخصين مع بعض
- قم بإختيار احد الأدوار المذكورة بينما الآخر يحاول تغيير المسبب
- ثم قوموا بتبادل الأدوار
- الأدوار:
 - زميل عمل مزعج (يقوم بالهمهمة او إصدار أصوات مزعجة)
 - زميل عمل يقوم بالمضايقة عن طريق أخذ الأشياء الخاصة بك دون إستئذان
 - مدير متسلط يأخذ موقف السيارة الخاص بك الذي تدفع له مبلغ مالي كل شهر

إستراتيجيات إدارة التوتر: تجنب المسبب

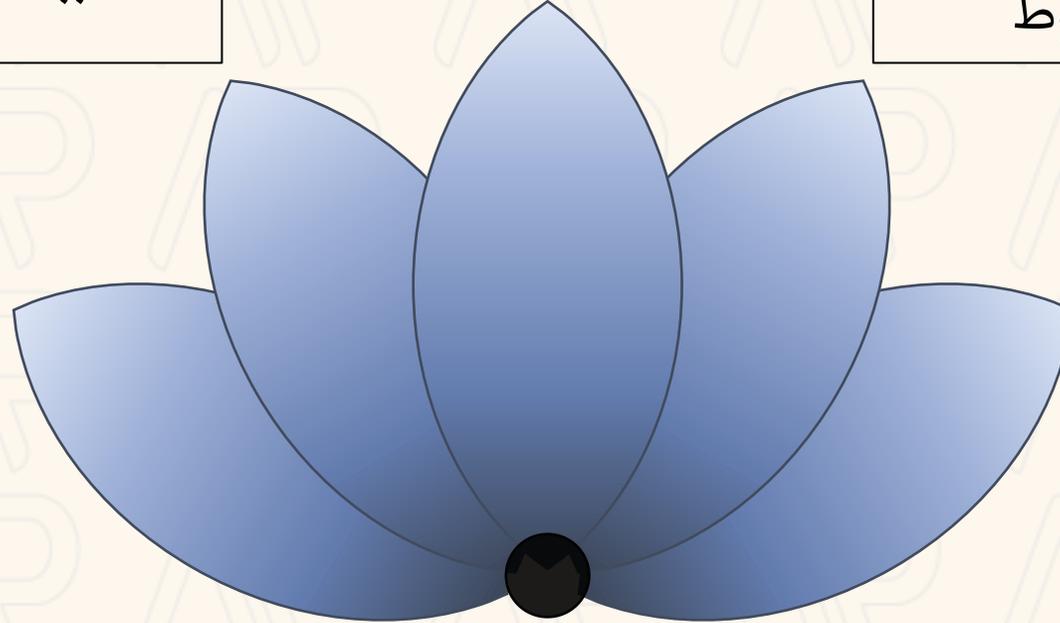
تعلم الرفض (قول
كلمة لا)

تجنب الأشخاص
المتسببين لك
بالضغوط

تجنب المواضيع
المسببة للضغوطات

قم بتقليص قائمة
المهام لديك

كن في مقعد القيادة:
تحكم بالبيئة
المحيطة بك



تمرين 5: لعب الأدوار



- كل شخصين مع بعض
- قم باختيار احد الأدوار المذكورة بينما الآخر يحاول تجنب المسبب
- ثم قوموا بتبادل الأدوار
- الأدوار:
 - الشخص المتذمر
 - الشخص المتحكم
 - الشخص الذي يحب طرح المواضيع التي تسبب الضغوط

إستراتيجيات إدارة التوتر: قبول المسبب



قصة قصيرة

“

التنفيس يجنبك الانفجار

”

إستراتيجيات إدارة التوتر: التكيف مع المسبب

أعد ضبط معاييرك



أعد تأطير المشكلة



ركز على الإيجابيات



أنظر الصورة العامة



تمرين 6:

- كل شخص لوحده وعلى قطعة ورق, حاول وصل جميع النقاط التسع بـ 4 خطوط مستقيمة فقط بدون رفع القلم عن الورقة.

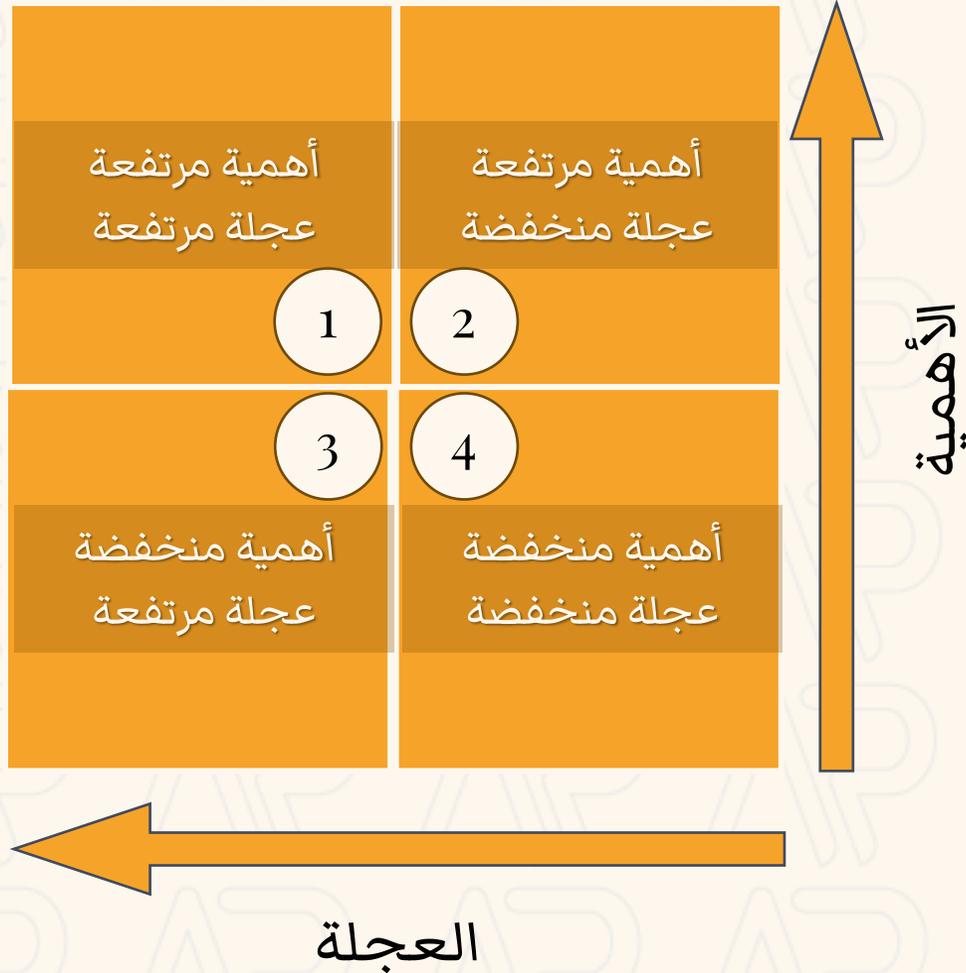


تمرين 7:



- كل شخص لوحده وعلى قطعة ورق, عدد 4 من الضغوط الخاصة بك (واحد من كل فئة) وكيف سيكون تعاملك معه في المستقبل؟

ترتيب المهام حسب الأهمية



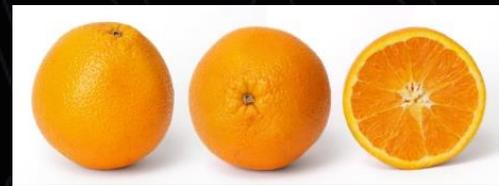
- المهام عالية الأهمية والعجلة عادةً ما تكون على رأس قائمة الأعمال
- المهام منخفضة الأهمية والعجلة غالباً ستكون في أسفل قائمة المهام
- لكن ماذا عن المهام عالية الأهمية وذات عجلة منخفضة؟ عادةً تتغلب عليها المهام عالية العجلة ومنخفضة الأهمية!



تمرين 8:

- بينما كل شخص في مقعده او حوله
- تتبع تعليمات المدرب للقيام ببعض تمارين الإطالة وتمرين الصباح الخفيفة
- الخلفية الصوتية: أصوات من الطبيعة, الأشجار, او المحيط, او المطر, او أي صوت للإسترخاء

مولدات ومستهلكات الطاقة



مولدات ومستهلكات الطاقة

مستهلكات الطاقة: هي الأعمال والأشخاص التي تستهلك طاقتك وتترك في إنهاك وخلو بعد التعامل مع هذه المستهلكات, غالباً ما تشعر بالضمور والفراغ العاطفي و الجسدي

- الوقت المبالغ به امام الشاشات
- الضغط النفسي الشديد
- الإفراط في شرب الكحول
- الإفراط في الإنتاجية على حساب الراحة
- عدم أخذ وقت للراحة المثالية
- السلوك العدواني السلبي
- الغضب السريع و الإستياء المستمر والحسد
- العقلية المظلومة
- حدودك التي تضعها
- انعدام وضوح الحدود لديك
- التحليل السيكولوجي لكل شخص وفعل وحوار من حولك
- التشكي المستمر
- كبت مشاعرك
- الأكل السريع او الغير صحي
- الأكل الجشع
- التفكير الزائد
- التمارين الرياضية الزائدة
- عادات النوم الغير صحية
- الأهل والأصدقاء ذوي السوابق معك بإشعاع الطاقة السلبية والعادات السامة
- حسابات المواقع الاجتماعية التي تحرك إحساس المقارنة لديك وتشعرك بالغيرة
- الأشخاص الذين يشعرونك بأنك غير كفؤ
- الأشخاص الذين يخلقون حالة من الدراما والفوضى حولهم
- الأشخاص الذين يحترمون

مولدات الطاقة: هي الأعمال او الأشخاص المشعة بالطاقة الإيجابية والتي تترك لديك إنطباع إيجابي وطاقة وتحفيز. هي ترفع من معنوياتك وروحك لتجلك تشعر بالرضا عن نفسك والمحيط من حولك

- الموسيقى
- تعلم أشياء جديدة
- السفر (ممر السعادة)
- التأمل في الطموح والأهداف
- ممارسة الشكر
- تبني عقلية النمو
- قضاء الوقت مع الحيوانات الأليفة
- الممارسات والطقوس الروحية
- الأهتمام الذاتي
- حضان دافئ
- كتابة المذكرات
- ممارسة الهوايات
- الرقص
- المساج
- العمل التطوعي
- التنفس العميق
- الغذاء الكامل الصحي
- القيلولة
- عادات نوم صحية
- كوب ماء منعش
- كوب ساخن من الشاي او القهوة
- الحركة
- تمارين الإطالة
- الهواء المنعش
- صديق او قريب داعم لك
- الأشخاص اللذين تكون على طبيعتك من حولهم
- الأشخاص اللذين يشعرونك بالسعادة
- القراءة

مولدات ومستهلكات الطاقة

تجديد الطاقة الذاتية

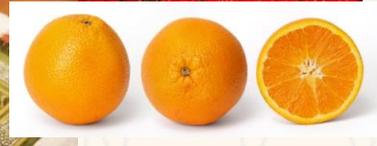
قلل من المستهلكات



حول المستهلكات لمولدات



أكثر من المولدات



انت تستحق الحب, لذا إبدأ
بحب نفسك

