

كيف تستمتع بضغط العمل؟
د. أحمد صلاح



المحاور الرئيسية

1- تعريف ضغط العمل

2- مكونات ضغط العمل

3- مسببات وآثار ضغط العمل

4- هل ضغطك هذا حقيقي وواقعي أم لا؟

5- توصيات ونصائح عملية لتخفيف الضغط

تعريف ضغط العمل وما هي أنواعه؟

مادي - معنوي



جميع الحقوق محفوظة - إعمل بيزنس

مكونات ضغط العمل

المسبب - الاستجابة - التفاعل



مسببات ضغط العمل

تخطي قدرات الموظف



مسببات ضغط العمل

شخصية المدير أو رب العمل



مسببات ضغط العمل

انعدام الرضا الوظيفي



جميع الحقوق محفوظة - إعمل بيزنس

آثار ضغط العمل

القلق الدائم



آثار ضغط العمل

عدم القدرة على الاسترخاء



جميع الحقوق محفوظة - إعمل بيزنس

آثار ضغط العمل

عدم القدرة على النوم بشكل طبيعي



هل ضغطك في العمل حقيقي وواقعي أم لا؟



بداية الحل

إدراك المشكلة = 50% من الحل

ادرك تصرفاتك وحقيقة دوافعك وحلل دوافع غيرك

الطموح الزائد وغير المدروس يسبب ضغط غير طبيعي



جميع الحقوق محفوظة - إعمل بيزنس

توصيات ونصائح عملية لتخفيف حدة التوتر وضغط العمل

اوجد قيمة حقيقية لعملك..



جميع الحقوق محفوظة – إعمل بيزنس

توصيات ونصائح عملية لتخفيف حدة التوتر وضغط العمل

اجعل لك فواصل مختلفة تتخلل الملل



جميع الحقوق محفوظة – إعمل بيزنس

توصيات ونصائح عملية لتخفيف حدة التوتر وضغط العمل

تعلم التنفس الصحيح

شهيق بعمق + كتم النفس 5 ثواني + زفير ببطء

توصيات ونصائح عملية لتخفيف حدة التوتر وضغط العمل

عندما يزيد التوتر أوقف العمل مؤقتا



توصيات ونصائح عملية لتخفيف حدة التوتر وضغط العمل

تواصل اجتماعيا بإيجابية مع زملائك



توصيات ونصائح عملية لتخفيف حدة التوتر وضغط العمل

نظم وقتك بشكل مريح ومُرضي



توصيات ونصائح عملية لتخفيف حدة التوتر وضغط العمل

نظم وقتك ورتب أولوياتك



توصيات ونصائح عملية لتخفيف حدة التوتر وضغط العمل

كن صادقا و واقعا مع الجميع



جميع الحقوق محفوظة – إعمل بيزنس

توصيات ونصائح عملية لتخفيف حدة التوتر وضغط العمل

ضع هدفا واضحا لك كل فترة وحققه



جميع الحقوق محفوظة - إعمل بيزنس

توصيات ونصائح عملية لتخفيف حدة التوتر وضغط العمل

تعلم كل يوم شيئاً جديداً



توصيات ونصائح عملية لتخفيف حدة التوتر وضغط العمل

اخلق جوا من المتعة داخل العمل



توصيات ونصائح عملية لتخفيف حدة التوتر وضغط العمل

التوتر الزائد وقلقك لن يحل شيئاً



جميع الحقوق محفوظة - إعمل بيزنس

شكراً لكم