


إدارة ضغوط العمل في ظل جائحة كورونا تقديم

د/ رحاب مسعد

أستاذ مشارك بقسم الأحياء
كلية العلوم - جامعة المجمعة

الأهداف

- ▶ تحديات الوضع الحالي لبيئة العمل
 - ▶ ما هي ضغوط العمل
 - ▶ دور الموظفين والمدراء في إدارة ضغوط العمل
 - ▶ تحقيق التوازن
- 

إدارة ضغوط العمل عدد ساعات العمل

➤ الطبيعي أن عدد ساعات العمل ٨ ساعات / ٤٠ بالاسبوع

دراسة هارفارد تقول:

▶ ٩٤% من الموظفين يعملون أكثر من ٥٠ ساعة / الاسبوع بواقع ١٠ / اليوم

▶ ٥٠% يعملون أكثر من ٦٥ ساعة / الأسبوع بواقع ١٢ ساعة / يوم

في ظل هذا الكم من التحديات
ماذا نفعل؟؟؟

وهنا نتحدث عن الشركاء

تقول الدراسات أن ٩٠% من
الموظفين يتطلعون الى التوازن
والتخلص من الضغوط
كما يتطلع أصحاب الشركات الكبرى
لتحقيق ذلك لموظفيهم!!
لماذا؟

إدارة ضغوط العمل النقطة الفاصلة

▶ الموظف.. لكي تنجح اشتغل على أن المؤسسة مؤسستك

▶ صاحب العمل .. عامل الموظف كصاحب عمل (شارك - استمع - زود
المساحة الغير رسمية)



إدارة ضغوط العمل

ما هي علامات ضغوط العمل

- ▶ تعليقات الأهل وزملاء العمل
- ▶ حالتك بالعمل
- ▶ حالتك بعد العمل
- ▶ حالتك الصحية

إدارة ضغوط العمل

ما هي علامات ضغوط العمل



إدارة ضغوط العمل

ما هي علامات ضغوط العمل

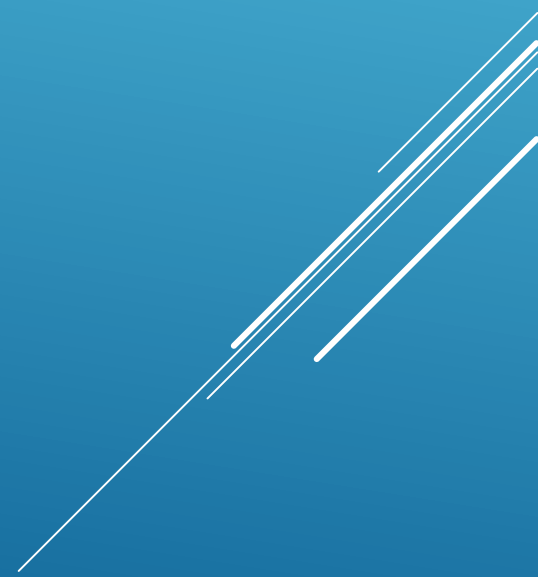
الاحتراق
الوظيفي

هارفرد: المشكلات النفسية والبدنية الناتجة عن
الاحتراق الوظيفي تكلف أمريكا من ١٢٥ - ١٩٠
مليار دولار سنويا

شركات كبرى وناشئة

إدارة ضغوط العمل السعي الى تحقيق التوازن

▶ موظفين وشركات



خدمة المجتمع

العائلة

الأسرة

احتياجات

روحية

تواصل مع الذات- تواصل مع الله
تحقيق أهداف- التنزه

مادية

المظهر-الصحة



إدارة ضغوط العمل السعي الى تحقيق التوازن



▶ الإحساس الدائم بالنشاط

▶ الحماس

▶ الانجاز

▶ الرضي

▶ علاقات إيجابية

إدارة ضغوط العمل ما هي قواعد التوازن

١. التغيير
٢. القناعة - أنت المتحكم بحياتك -
٣. الأهداف
٤. إدارة الوقت بشكل جيد
٥. التميز لا الكمال
٦. فكرة التوازن لا تتحقق كل يوم

إدارة ضغوط العمل وتحقيق التوازن المهارة الأهم إدارة الوقت

▶ حياة كل منا سهم أطلق ساعة ولادته

▶ نفقد منها كل يوم ٢٤ ساعة كاملة

تحقيق التوازن دير بالك على حالك أول!!

► فيما تستخدم ال ٢٤ ساعة المهداة اليك كل يوم

► وسائل التواصل الاجتماعي!

► الرد على مكالمات الهاتف!!

تحقيق التوازن

مصفوفة أيزين هاور لادارة الوقت

هام وعاجل
To do now

مثال: اختبارات - مسؤوليات عاجلة
كتجهيز متطلبات الأطفال - أشياء يطلبها
مديرك بالعمل فجأة

هام وغير عاجل
البصلة 70% - كلما زادت كلما
دل على التخطيط المستمر

مثال: التخطيط - الوقاية - الصحة -
اجازات الترفيه

غير هام وغير عاجل
اهدار للوقت

مثال: السوشيال ميديا -
التلفزيون

غير هام وعاجل
التفويض
win-win situation

مثال: الاجتماعات - التلفونات - الرسائل -
بعض المهام المنزلية

Thank you

