د. محمد العامري يقدم برنامجًا تدريبيًا متميزًا بعنوان: "إدارة العقل للتغلب على ضغوط العمل" للقضاة بمحكمة استئناف مدينة العين

قدم د. محمد العامري برنامجًا تدريبيًا بعنوان "إدارة العقل للتغلب على ضغوط العمل" للقضاة بمحكمة استئناف العين، بهدف تمكينهم من استراتيجيات التحكم في الضغوط وتحقيق التوازن النفسي والتميز المهني.

20 July 2025 الكاتب: **د. محمد العامري** المشاهدات: 5,862



برنامج تدريبي متخصص | مدينة العين

إدارة العقل للتغلب على ضغوط العمل

تجربة تدريبية تطبيقية تساعد القيادات القضائية على إدارة التفكير والانفعالات تحت الضغط، وتعزيز جودة القرارات والتوازن النفسي في بيئة عمل عالية الحساسية.

المدرب: د. محمد العامري

الجهة المستفيدة: القضاة بمحكمة استئناف مدينة العين

تاريخ التنفيذ: 26 - 27 يناير 2011م

الجهة المنفذة: المركز اللوجستي للاستشارات الإدارية والتدريب

مقدمة

ضغوط العمل لم تعد مجرد مشكلة فردية، بل أصبحت أحد أبرز التحديات التي تواجه المؤسسات الحديثة، وخصوصًا القطاعات الحساسة مثل القضاء.

تفرض بيئات العمل المعاصرة مستويات عالية من التركيز والدقة واتخاذ القرارات الصائبة في ظروف مليئة بالضغوط. ولا تقتصر آثار هذه الضغوط على البعد المهني، بل تمتد إلى الأبعاد النفسية والجسدية، مما قد ينعكس على جودة الأداء والإنتاجية واستقرار بيئة العمل.

ومن هذا المنطلق، نفذ **المركز اللوجستي للاستشارات الإدارية والتدريب** برنامجًا تدريبيًا متخصصًا بعنوان «**إدارة العقل للتغلب على ضغوط العمل**»، استهدف نخبة من القضاة بمحكمة استئناف مدينة العين، وقدمه الخبير الاستشاري والمدرب الدولي **الدكتور محمد العامري**.

لم يكن البرنامج تدريبًا تقليديًا، بل تجربة تطويرية متكاملة جمعت بين مفاهيم علوم العقل وعلم النفس الإداري والذكاء العاطفي، وتطبيقات عملية مستمدة من بيئة العمل القضائي.

الهدف العام للبرنامج

إدارة الضغوط بوعي واتزان

تمكين المشاركين من توظيف استراتيجيات إدارة العقل وتقنيات الذكاء العاطفي للتحكم في الضغوط المهنية والنفسية، وتعزيز القدرة على التكيف مع المواقف الصعبة، بما ينعكس على جودة القرارات القضائية ويرفع الكفاءة المهنية ويحقق التوازن بين متطلبات العمل والحياة الشخصية.

يركز البرنامج على تحويل الضغوط إلى **طاقة إيجابية للإبداع والتطوير**، عبر أدوات علمية وتقنيات عملية تدعم التركيز والاتزان النفسي.

الأهداف التفصيلية

01تحليل مصادر الضغوط في البيئة القضائية وتصنيفها إلى داخلية وخارجية.

02التعرف على مبادئ علوم إدارة العقل وأثرها في التكيف النفسي والوظيفي.

03استخدام تقنيات البرمجة اللغوية العصبية للتحكم في الانفعالات.

04تطوير القدرة على اتخاذ قرارات سليمة في المواقف الضاغطة.

05تطبيق استراتيجيات إدارة الوقت والتفويض بوصفها أدوات للتغلب على الضغوط.

06تعزيز المرونة الانفعالية والتفكير الإيجابي لمواجهة التحديات المهنية.

07تنمية مهارات الاسترخاء العقلي والتحكم في التوتر النفسي.

08استخدام الذكاء العاطفي في بناء علاقات وظيفية متوازنة وتقليل الصراعات.

09إدارة الأزمات بفاعلية باستخدام أساليب عقلية مبتكرة.

10تحويل الضغوط إلى فرص للتطوير الذاتي والتميز الوظيفي.

الوحدات المعرفية والمهارية

1

- المفهوم العلمي لضغوط العمل وأنواعها.
- الأبعاد النفسية والفسيولوجية للضغوط.
- انعكاسات الضغوط على الأداء القضائي.

2

- نشأة هذا العلم وأهميته في بيئة العمل الحديثة.
- تطبيقات عملية لإدارة التفكير تحت الضغط.
- أدوات البرمجة اللغوية العصبية في بيئة العمل.

3

الذكاء العاطفي والتحكم الانفعالي

- أثر الذكاء العاطفي في جودة القرارات.
- استراتيجيات تعزيز التوازن النفسي في البيئات الحساسة.

4

أدوات التكيف الإيجابي مع الضغوط

- تقنيات إعادة صياغة المواقف.
- تمارين الاسترخاء والتأمل.
- إدارة الوقت أداة لخفض التوتر.

5

مواجهة المواقف الصعبة واتخاذ القرارات

- طرق اتخاذ القرار تحت الضغط.
- مهارات التحليل العقلي وإدارة الأزمات.
- تعزيز الإبداع في المواقف الضاغطة.

الأنشطة التطبيقية وورش العمل

خصص البرنامج أكثر من 60% من وقته للتطبيقات العملية، لربط المفاهيم بواقع العمل القضائي.

تمارين المحاكاة

مواقف قضائية واقعية لتدريب المشاركين على إدارة الضغوط.

لعب الأدوار

تطبيقات تفاعلية لتطوير مهارات القيادة الموقفية.

جلسات العصف الذهني

توليد حلول مبتكرة لمشكلات العمل والتحديات اليومية.

الاسترخاء والتحكم في الانفعالات

تدريبات على التنفس والتصور الإيجابي لتقليل التوتر.

قيمة تطبيقية: أظهر المشاركون تفاعلًا كبيرًا، وأكدوا أن التطبيقات ساعدتهم على اكتساب مهارات قابلة للاستخدام الفوري في بيئة العمل.

الصور التوثيقية للبرنامج

محطات مصورة من الورش والأنشطة التطبيقية والتفاعل الجماعي خلال أيام البرنامج.



الصورة 01 الافتتاح الرسمي للبرنامج

انطلاق البرنامج بحضور قضاة الاستئناف في قاعة التدريب بمحكمة استئناف العين.



الصورة 02كلمة المدرب د. محمد العامري

الدكتور العامري يوضح فلسفة إدارة العقل ودورها في تحسين الأداء تحت الضغط.



الصورة 03تقديم المفاهيم العلمية

عرض تفاعلي لمبادئ علوم العقل واستراتيجيات التحكم في الضغوط.



الصورة 04ورشة عمل تطبيقية

القضاة يطبقون تقنيات إدارة العقل للتعامل مع الضغوط والمواقف الصعبة.



الصورة 05جلسة تحليل حالات

مناقشة أمثلة عملية من الواقع القضائي لتحسين مهارات التكيف.



الصورة 06حصر مصادر ضغوط العمل

تمرين عصف ذهني لتحديد مصادر ضغوط العمل في المجال القضائي وتحليلها.



الصورة 07تصميم خريطة التحكم في العقل

نشاط جماعي لبناء خريطة تدفق تساعد على مواجهة الضغوط اليومية وتقليلها.



الصورة 08جلسة عصف ذهني

توليد حلول مبتكرة للتحديات التي تواجه العمل القضائي.



الصورة 09توزيع شهادات المشاركة

رئيس محاكم استئناف العين ود. محمد العامري يوزعان شهادات المشاركة في ختام البرنامج.

نواتج التعلم والأثر المتوقع

نواتج التعلم

- امتلاك مهارات متقدمة لإدارة الضغوط والتحكم في الانفعالات.
- تحسين القدرة على اتخاذ القرارات الصائبة في المواقف المعقدة.
- تعزيز الصحة النفسية للقضاة بما يدعم الكفاءة المهنية.

الأثر في بيئة العمل

رفع مستوى جودة القرارات القضائية.

الإسهام في بناء بيئة عمل أكثر هدوءًا وإيجابية.

تعزيز ثقافة التوازن بين متطلبات العمل والحياة الشخصية.

آراء المشاركين

«البرنامج فتح لنا آفاقًا جديدة للتعامل مع الضغوط النفسية».

«التمارين التطبيقية كانت ثرية وساعدتنا في التحسين الفوري».

التوصيات الختامية

- تكرار البرنامج في المحاكم الأخرى.
- إدراج وحدات متقدمة في الذكاء العاطفي وإدارة الأزمات.
- إنشاء برامج متابعة لقياس أثر التدريب في بيئة العمل.

خاتمة

مثّل برنامج «إدارة العقل للتغلب على ضغوط العمل» رحلة تطويرية متكاملة صممت لتلبي الاحتياجات الفعلية للقضاة في بيئة عمل تتسم بالحساسية والتعقيد.

زوّد البرنامج المشاركين باستراتيجيات مستندة إلى علوم إدارة العقل والذكاء العاطفي، لمساعدتهم على التحكم في التوتر وتحويل الضغوط إلى فرص للتطوير. ولا تقتصر قيمة هذه المهارات على العمل القضائي، بل تمتد لتدعم جودة الحياة والتوازن بين المسؤوليات المهنية والشخصية.

قدّم البرنامج **الدكتور محمد العامري** بأسلوب يجمع بين الإطار المعرفي والتطبيق الواقعي، بما يعكس خبرته في التدريب القيادي وتطوير الأداء المؤسسي.

ابدأ خطوة التطوير القادمة

تواصل معنا لطلب برنامج تدريبي، تعرف على خبرة المدرب، أو تابع فعالياتنا القادمة.

التواصل وطلب البرنامج التعرف على السيرة الذاتية للمدرب د. محمد العامري معرفة فعالياتنا القادمة