

دورة تدريبية

" العمل تحت الضغط مهارات وأدوات عملية "

❖ **المحاضر:** د. ريم محمد الحجي

❖ **تاريخ الانعقاد:** الفترة من 22-24 نوفمبر 2026 من الساعة 5:30 إلى الساعة 8:30 مساءً في مقر الجمعية الاقتصادية الكويتية الكائن في منطقة بنيد القار – قطعة (3).

❖ **الهدف العام من الدورة:** يهدف هذا البرنامج إلى تعريف المشاركين بمفهوم ضغوط العمل وأسبابها وآثارها على الأداء الوظيفي والصحة النفسية والجسدية، وتزويدهم بالمهارات العملية والاستراتيجيات الفعالة التي تساعد على إدارة الضغوط والتعامل معها بطريقة إيجابية تعزز الإنتاجية والرضا الوظيفي.

❖ محاور الدورة

- المحور الأول: مدخل إلى ضغوط العمل مفهوم ضغوط العمل . أنواع الضغوط . الفرق بين الضغط الإيجابي والضغط السلبي . مؤشرات التعرض للضغوط .
- المحور الثاني: مصادر ضغوط العمل مصادر الضغوط المرتبطة بالوظيفة . مصادر الضغوط المرتبطة ببيئة العمل مصادر الضغوط الشخصية والتنظيمية تحليل مسببات الضغوط في بيئة العمل .
- المحور الثالث: آثار ضغوط العمل الآثار النفسية والسلوكية . الآثار الصحية والجسدية . الآثار المهنية والتنظيمية . تأثير الضغوط على الأداء والإنتاجية
- المحور الرابع: مهارات السيطرة على ضغوط العمل الوعي الذاتي بالضغوط . التحكم في ردود الأفعال .. التفكير الإيجابي وإعادة صياغة المواقف . بناء المرونة النفسية .
- المحور الخامس: إدارة الوقت كوسيلة للحد من الضغوط تحديد الأولويات تنظيم المهام والمسؤوليات . التعامل مع المقاطعات وضباب الوقت . أدوات التخطيط والمتابعة .
- المحور السادس: استراتيجيات عملية للتعامل مع الضغوط أساليب الاسترخاء واستعادة التوازن . إدارة المشاعر والانفعالات. مهارات التواصل في المواقف الضاغطة . التعامل مع ضغوط العمل اليومية .
- المحور السابع: إعداد خطة الشخصية لإدارة الضغوط تقييم الوضع الحالي . تحديد نقاط القوة وفرص التحسين . إعداد خطة شخصية للتعامل مع الضغوط . متابعة وتطوير الخطة.

❖ برنامج الدورة

- اليوم الأول:

1. الوحدة الأولى: مدخل إلى ضغوط العمل

2. الوحدة الثانية: مصادر ضغوط العمل

3. الوحدة الثالثة: آثار ضغوط العمل ه تمارين عملية



■ اليوم الثاني:

4. الوحدة الرابعة: مهارات السيطرة على ضغوط العمل
5. الوحدة الخامسة: إدارة الوقت كوسيلة للحد من الضغوط تمارين عملية

■ اليوم الثالث:

6. الوحدة السادسة استراتيجيات عملية للتعامل مع الضغوط
7. الوحدة السابعة إعداد الخطة الشخصية لإدارة الضغوط تمارين عملية



❖ الفئة المستهدفة من الدورة

- a. الموظفون الجدد في القطاعين الحكومي والخاص.
- b. الموظفون والعاملون في الجهات الحكومية والخاصة.
- c. المشرفون ورؤساء الأقسام والوحدات التنظيمية.
- d. مديرو الإدارات والقيادات الوسطى.
- e. العاملون في الوظائف التي تتسم بارتفاع مستوى ضغوط العمل.
- f. جميع الراغبين في تنمية مهاراتهم في إدارة ضغوط العمل وتحسين أدائهم المهني.

❖ الوسائل المستخدمة في البرنامج التدريبي



- g. العرض التقديمي والمحاضرة التفاعلية .
- h. المناقشات الجماعية والعصف الذهني .
- i. التمارين العملية و دراسة الحالة .
- j. مجموعات العمل والتغذية الراجعة.

السيرة الذاتية

د. ريم محمد الحجي أستاذ مساعد في قسم الاقتصاد في كلية الدراسات التجارية الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب

نبذة مهنية

د. ريم محمد الحجي أكاديمية ومدربة معتمدة متخصصة في الاقتصاد والتنمية الاقتصادية والثقافة المالية، تمتلك خبرة مهنية وأكاديمية تزيد على 20 عاماً في مجالات البحث الاقتصادي والتحليل الإحصائي والتدريس والتدريب. تجمع بين الخبرة العلمية والتطبيقية من خلال العمل في المؤسسات البحثية والأكاديمية والمشاركة في تصميم وتنفيذ البرامج التدريبية وورش العمل المتخصصة التي تهدف إلى تنمية المهارات المهنية والمالية والشخصية. تؤمن بأن التدريب الفعال لا يقتصر على نقل المعرفة، بل يركز على بناء المهارات وتطوير القدرات العملية التي تمكن الأفراد من تحسين أدائهم وتحقيق أهدافهم المهنية والشخصية.

المؤهلات العلمية

- دكتوراه في الاقتصاد، جامعة ساوثهامبتون، المملكة المتحدة. (2026)
- ماجستير في الاقتصاد، كلية العلوم الإدارية، جامعة الكويت. (2011)
- بكالوريوس في الاقتصاد، كلية العلوم الإدارية، جامعة الكويت. (2005)

الخبرات المهنية والأكاديمية

- أستاذ مساعد بقسم الاقتصاد في كلية الدراسات التجارية – الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب.
- عملت مدرساً ومدرساً مساعداً في كلية الدراسات التجارية.
- عملت باحثاً اقتصادياً في معهد الكويت للأبحاث العلمية لمدة تسع سنوات.
- تمتلك خبرة واسعة في إعداد الدراسات الاقتصادية والبحوث التطبيقية وتحليل البيانات الاقتصادية والاجتماعية.
- شاركت في العديد من المشاريع البحثية والدراسات الاقتصادية ذات الصلة بالتنمية الاقتصادية وسوق العمل والقضايا الاجتماعية والاقتصادية.

الخبرات التدريبية

- تصميم وإعداد الحقائب التدريبية والبرامج التطويرية في المجالات الاقتصادية والمالية والإدارية.
- تقديم برامج تدريبية وورش عمل تهدف إلى تطوير المهارات المهنية والشخصية.
- تدريب المشاركين على استخدام الأساليب العلمية في تحليل المشكلات واتخاذ القرارات.
- إعداد وتنفيذ الأنشطة التدريبية التفاعلية ودراسات الحالة والتمارين العملية.
- المساهمة في نشر الوعي المالي والاستثماري وتعزيز الثقافة الاقتصادية لدى مختلف فئات المجتمع.

الأبحاث العلمية المنشورة

- الميزة النسبية الظاهرة للمنتجات غير النفطية في دولة الكويت
(Revealed Comparative Advantage of Non-Petroleum Products in Kuwait)، 2009.
- محددات الاقتصاد الكويتي من منظور القدرة الاستيعابية
(Limitations of Kuwait's Economy: An Absorptive Capacity Perspective)، 2013.
- المحددات الاجتماعية والاقتصادية للمراضة في دولة الكويت
(Socio-economic Determinants of Morbidity in Kuwait)، 2016.

الأبحاث والأوراق العلمية قيد النشر

- أثر تشريعات حماية العمالة على نتائج سوق العمل للعمالة الوافدة في دولة الكويت
(Employment Protection Legislation and Immigrant Labour Market Outcomes in Kuwait).
- الفجوات في الأجور بين المواطنين والوافدين في القطاع الخاص الكويتي
(Wage Differentials Between Natives and Immigrants in Kuwait's Private Sector).
- سياسات لم شمل الأسرة والتحويلات المالية في دولة الكويت
(Family Sponsorship Policies and Remittances in Kuwait).

مجالات التدريب

- الثقافة المالية والاستثمار.
- مهارات إدارة الضغوط في بيئة العمل.

- إدارة الوقت ورفع الإنتاجية.
- مهارات اتخاذ القرار وحل المشكلات.
- التفكير التحليلي واستخدام البيانات في اتخاذ القرار.
- أساسيات الاقتصاد والاقتصاد الشخصي.
- مهارات البحث العلمي وإعداد الدراسات.
- التحليل الإحصائي واستخدام البرامج المتخصصة.

الشهادات المهنية

- مدرب محترف معتمد من شركة المرونة الاقتصادية للدراسات والاستشارات والمعتمدة من الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب وديوان الخدمة المدنية.
- مدرب معتمد من شركة المرونة الاقتصادية للدراسات والاستشارات والمعتمدة من الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب وديوان الخدمة المدنية.
- الرخصة الدولية لقيادة الحاسوب (ICDL).
- شهادات متخصصة في استخدام البرامج الإحصائية والاقتصادية، ومن أبرزها:

SPSS ○

Stata ○

E-Views ○

العضويات المهنية

- عضو الجمعية الاقتصادية الكويتية منذ عام 2017.

المشاركات العلمية

- المشاركة في العديد من المؤتمرات والندوات العلمية داخل دولة الكويت وخارجها.
- تقديم أوراق علمية وبحوث متخصصة في مجالات الاقتصاد وسوق العمل والتنمية الاقتصادية.
- نشر عدد من الدراسات والأبحاث العلمية في مجلات أكاديمية محكمة.

المهارات المهنية والتدريبية

- تصميم الحفائب والبرامج التدريبية.
- إعداد المحتوى العلمي والتطبيقي.
- إدارة الجلسات التدريبية التفاعلية.
- تحليل الاحتياجات التدريبية.
- إعداد الاستبيانات وتحليل نتائجها.
- مهارات العرض والتقديم والتواصل الفعال.
- استخدام التطبيقات والتقنيات الحديثة في التدريب.
- التحليل الإحصائي واستخراج المؤشرات وقراءة البيانات.

الرسالة التدريبية

تسعى د. ريم الحجي إلى تقديم برامج تدريبية تجمع بين الأسس العلمية والتطبيقات العملية، بما يساهم في تطوير مهارات المشاركين وتمكينهم من تطبيق ما يتعلمونه في بيئات العمل والحياة اليومية لتحقيق أداء أكثر كفاءة وفاعلية.