

توصيات دورة تدريبية

القاتل الصامت - ضغوطات العمل: أسبابها وسبل معالجتها

- هدفت الورشة إلى تسليط الضوء على ظاهرة ضغوطات العمل التي تواجه الموظفين في مختلف القطاعات، وتقديم حلول عملية للتغلب عليها.
- أهمية توفير بيئة عمل صحية وداعمة للموظفين.
- أسباب ضغوطات العمل: قدم المحاضرون تعريفاً لضغوطات العمل، وتناولت أهم العوامل التي تؤدي إلى شعور الموظفين بالضغط، مثل: عبء العمل الزائد، وسوء التواصل مع الإدارة، وعدم التقدير، وظروف العمل غير الملائمة.
- كما ناقشوا الآثار السلبية لضغوطات العمل على صحة الموظف النفسية والجسدية، وعلى أدائه في العمل.
- وقدمت الورشة حلولاً عملية للتغلب على ضغوطات العمل، مثل: تحسين مهارات إدارة الوقت، وإتقان مهارات التواصل، والحصول على دعم اجتماعي، وممارسة الرياضة بانتظام.
- وقد شارك في الورشة عدد كبير من موظفي كلية العلوم الإسلامية، حيث تفاعلوا مع المحاضرات وطرحوا أسئلتهم حول موضوع ضغوطات العمل.