

اليقظة الذهنية وإدارة الضغوط للتنفيذيين

08 - 12 Nov 2026

كيب تاون





اليقظة الذهنية وإدارة الضغوط للتففيذين

المرجع: 2115_8567 التاريخ: 08 - 12 Nov 2026 الموقع: كيب تاون الرسوم: GBP 6000

اليقظة الذهنية وإدارة الضغوط للتففيذين برنامج حضوري قائم على الندلة مدته خمسة أيام يقده مركز مارس للتدريب في مقارم الدولية من لندن وفيينا إلى دبي وبالي وكيب تاون وهو مصمم للمففيدين ونوابهم وكبار القادة الذين يحملون ضغطاً تففيدياً متواصلًا ويريدون منهجاً مهنيًا موثوقاً للمرونة.

الضغط على المستوى التففيدي ضغط بنيوي. فحجم القرارات، واتساع دائرة أصحاب المصلحة، وعدم تناظر المخاطر، وطول ساعات العمل، كل ذلك يخلق بيئة لم يتطور الجهاز العصبي البشري لاحتهاها عشرين أو ثلاثين سنة متصلة. والقادة الذين يحافظون على أذانهم عبر الزمن ليسوا من ينكرون الضغط أو يتباهون به، بل من بنوا عادات مهنية في الانتباه والتعافي والنوم والحركة وإدارة حالتهم الداخلية. تتيج لهم مواصلة الأداء دون انهيار. واليقظة الذهنية، إذا علّمت جيداً، من أكثر تلك العادات المهنية استناداً إلى الندلة.

خلال خمسة أيام مركزة سنتناول القاعدة العلمية لليقظة الذهنية وإدارة الضغوط على المستوى التففيدي. وتتعلم ممارسات معتمدة من إطار MBCT و MBSR. وتدرس فسيولوجيا الضغط التففيدي، وتبني عادات شخصية في النوم والتعافي والانتباه، وتغادر بنظام عملي تطبقه عند عودتك إلى موقعك. والحالات مستهدفة من المهلكة المتحدة وأوروبا والخليج وآسيا. ويقدم البرنامج ممارسون كبار يحملون مؤهلات في تعليم اليقظة الذهنية والتدريب التففيدي.

ما الذي سنتعلمه

- التمييز بين اليقظة الذهنية القائمة على الندلة ومحتوى العافية الشائع.
- فهم فسيولوجيا الضغط التففيدي ودور الجهاز العصبي الذاتي.
- ممارسة تقنيات MBSR التأسيسية: مسح الجسد، والتنفس الواعي، وملاحظة الأفكار.
- تطبيق اليقظة الذهنية في اللحظات التي تستدعيها الحياة التففيدية فعلاً: الاجتهادات والقرارات والنزاعات.
- بناء ممارسة شخصية مستدامة تصمد في أسبوع مزدحم.
- إدارة النوم والتعافي والحركة بوصفها انضباطاً مهنيًا لا أنشطة اختيارية.
- التعرف على العلامات المبكرة للاحتراق الوظيفي لديك ولدى فريقك.
- قيادة فريق دون تطبيع الممارسات التففيدية غير المستدامة.
- تحديد متى يكون طلب المساعدة المهنية مناسباً، وكيف يطلب دون وصمة.

كيف ستستفيد

ستغادر البرنامج بنظام عملي قائم على الندلة لإدارة الضغط التففيدي، إضافة إلى شهادة إتمام من مارس.

وستكسب مؤسستك قيادياً أكثر ثباتاً في اللحظات الصعبة، وأفضل قراراً تحت الضغط. يحافظ على أذانه سنوات بدل أن يحترق في أشهر، ويقدم نموذجاً لعادات تففيدية أصح عبر الفريق.

لن هذا البرنامج

صمم هذا البرنامج للقيادة الذين يديرون ضغطاً تففيدياً، ومنهم: نواب الرؤساء وكبار نواب الرؤساء؛ والمففيرون العامون ومففيرو الدول؛ ومففيرو جميع الإدارات ممن يتحملون مسؤولية الأرباح والخسائر أو البرامج الكبرى؛ وكبار تففيدي القطاع العام في النوار عالية الضغط؛ وكبار مففيري المشاريع والبرامج والتحول؛ وأصحاب الشركات العالمية الذين يوازنون بين التعقيد التشغيلي والعائلي. والحد الأدنى للمستوى الوظيفي هو مدير أول فما فوق.



كيف يتدرج الأسبوع

يعرض اليوم النول القاعدة العلمية، ويفصل الممارسة الممتدة عن محتوى العافية الشائع، ويشرح فسيولوجيا الضغط التنفيذي. ويبنى اليوم الثاني الممارسة التأسيسية لليقظة الذهنية من إطار MBSR: مسح الجسد والتنفس الواعي وملاحظة الأفكار. ويطبق اليوم الثالث اليقظة الذهنية في اللحظات التي تستدعيها الحياة التنفيذية: الاجتهادات والقرارات عالية المخاطر والنزاعات. وينتقل اليوم الرابع إلى النوم والتعافي والحركة بوصفها انضباطاً مهنيًا، وإلى بناء نظام يصود في أسبوع مزدحم فعلاً. ويجمع اليوم الخامس الأسبوع عبر العلامات المبكرة للاحتراق الوظيفي لديك ولدى فريقك، والقيادة دون تطبيع الممارسات غير المستدامة، وجلسات التوجيه، وخطة عمل شخصية.