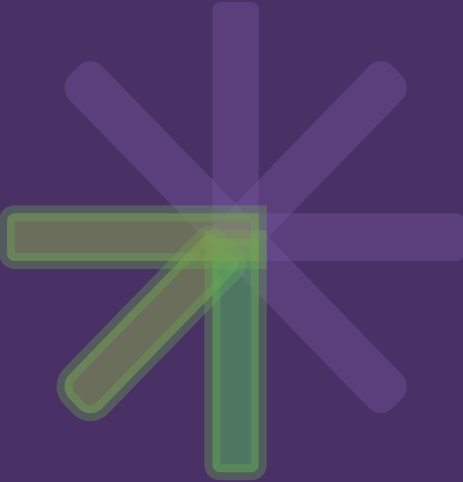


اليقظة الذهنية وإدارة الضغوط للتنفيذيين





اليقظة الذهنية وإدارة الضغوط للتنفيذين

اليقظة الذهنية وإدارة الضغوط للتنفيذين برنامج حضوري قائم على الندلة مدته خمسة أيام يقدّمه مركز مارس للتدريب في مقارمه الدولية من لندن وفيينا إلى دبي وبالي وكيب تاون وهو مصمّم للمديرين التنفيذيين ونوابهم وكبار القادة الذين يحملون ضغطاً تنفيذياً متواصلًا ويريدون منهجاً مهنياً موثوقاً للمرونة.

الضغط على المستوى التنفيذي ضغط بنوي. 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 أدايمهم عبر الزمن ليسوا من ينكرون الضغط أو يتباهون به، بل من بنوا عادات مهنية في الانتباه والتعافي والنوم والحركة وإدارة حالتهم الداخلية. نتيج لهم مواصلة الأداء دون انهيار. واليقظة الذهنية، إذا علّمت جيداً، من أكثر تلك العادات المهنية استناداً إلى الندلة.

خلال خمسة أيام مركّزة سنتناول القاعدة العلمية لليقظة الذهنية وإدارة الضغوط على المستوى التنفيذي. وتتعلم ممارسات معتمدة من إطار MBCT و MBSR. وتدرس فسيولوجيا الضغط التنفيذي، 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 التنفيذي.

ما الذي سنتعلمه

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

كيف ستستفيد

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

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

لن هذا البرنامج

صمّم هذا البرنامج للقيادة الذين يديرون ضغطاً تنفيذياً، ومنهم: نواب الرؤساء وكبار نواب الرؤساء؛ والمديرون العامون ومديرو الدوا؛ ومديرو جميع الإدارات ممن يتحملون مسؤولية الأرباح والخسائر أو البرامج الكبرى؛ وكبار تنفيذي القطاع العام في النوار عالية الضغط؛ وكبار مديري 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 القلعة العلمية، ويفصل الممارسة المعتقدة 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.