

## وصف البرنامج:

يهدف البرنامج إلى المساعدة في تبني موقف بناء أكثر تجاه الغضب، وإدارة الغضب بشكل أكثر فعالية في الآخرين أيضًا. الأنشطة والأدوات العملية التي من شأنها تمكين أولئك الذين يتصرفون بغضبهم بطرق سلبية للحصول على سيطرة أفضل على غضبهم وحياتهم واستخدامها كأداة لتحفيزهم وتمكينهم لتأكيد سلامتهم أو حدودهم. سيشرح البرنامج المشاركين على النظر بعمق لاستكشاف جذور غضبهم، وتقديم بدائل لطرق التفكير القديمة والتعامل مع الغضب.

## إلى من يوجه البرنامج:

يوجه هذا البرنامج إلى جميع العاملين بالمؤسسة الذين لديهم الدافع لتحسين علاقتهم وضبط النفس من خلال إدارة غضبهم بشكل فعال.

## أهداف البرنامج:

### بنهاية هذا البرنامج، سيتمكن المشاركون من:

- تعريف الغضب وتأثيراته الصحية الجسدية
- استخدام مجموعة المهارات المناسبة لإدارة الغضب بفعالية
- شرح كيفية التعبير عن غضبك بفعالية
- استخدام تقنيات التعامل مع غضب الآخرين

## محتويات البرنامج:

### الجزء الأول: تحليل الغضب

#### المحاضرة الأولى: مقدمة عن الغضب

- هل الغضب أمر جيد أم سيئ؟
- خمس أساطير مشهورة حول الغضب
- توافر «العقلية السليمة» لإدارة الغضب
- الآثار الجسدية للغضب
- تكليف خارجي

### الجزء الثاني: مجموعة مهارات إدارة الغضب

#### المحاضرة الأولى: إدارة الغضب بفعالية

- توافر «مجموعة المهارات المناسبة» لإدارة الغضب
- مصادر الغضب العميقة الأربعة
- السلوك الحازم للتعامل مع الغضب
- قواعد السلوك الحازم
- تكليف خارجي

### الجزء الثالث: عملية إدارة الغضب

#### المحاضرة الأولى: خطوات للتعبير عن الغضب بفعالية

- تقييم الغضب - التقييم الذاتي
- عملية من أربع خطوات للتعبير عن الغضب بفعالية



276-P24-VA



تعلم عن بعد



١٤ ساعة



٢٧٣٠  
جنيه مصري

- تكليف خارجي

## الجزء الرابع: التعامل مع غضب الآخرين

### المحاضرة الأولى: الاستماع الفعال

- أهمية الاستماع
- التلخيص والتأكيد على ما قيل
- إظهار الانفعالات وإعادة صياغة العبارات
- الطريقة ثلاثية الخطوات للتعامل مع غضب الآخرين
- تكليف خارجي

### استراتيجية التقييم:

- ٦٠٪ المشاركة أثناء المحاضرة التفاعلية عن بعد
- ٤٠٪ أداء التدريبات ما بين المحاضرات
- ٦٠٪ هي درجة اجتياز البرنامج

## اجتياز هذا البرنامج بنجاح يؤهل المتدربين للحصول على:

١,٢ وحدات تعليم مستمر

### اللغة المستخدمة:

العربية/الإنجليزية

### متطلبات الحضور:

مستوى متوسط من إتقان اللغة الإنجليزية، في حالة حضور البرنامج المقدم باللغة الإنجليزية.



276-P24-V.A



تعلم عن بعد



١٤ ساعة



٢٧٣٠  
جنيه مصري