|  |  |
| --- | --- |
| **العنوان:** | **فهم إدارة الإجهاد في مكان العمل** |
| **المستوى:** | **3** |  |  |
| **قيمة الساعات المعتمدة:** | **1** |  |  |
| **ساعات التعلم الموجّه للوحدة** | **7** |  |  |
| **حصيلة التعلم (سيكتسب المتعلم ما يلي)** | **معايير التقييم (المتعلم يستطيع)** |
| 1 معرفة كيفية إدارة الإجهاد في مكان العمل | 1.11.21.3 | دراسة أسباب الإجهاد في المؤسسة وتأثيرهوصف أعراض الإجهاد في النفس أو في الآخرينشرح أحد الطرق العملية لإدارة الإجهاد |
| 2 فهم كيفية دعم أفراد الفريق والحد من الإجهاد في الآخرين | 2.12.2 | وصف إجراءات ومسؤوليات الإدارة المتعلقة بالإجهاد المرتبط بالعمل في الفريقشرح كيفية وتوقيت تقديم النصيحة أو الإرشاد أو المشورة لدعم أفراد الفريق في مكان العمل |
| **معلومات إضافية عن الوحدة** |
| غرض الوحدة وهدفها (أهدافها) |  | تكوين معرفة وتصور حول إدارة الإجهاد في النفس وفي الآخرين وفقًا لما هو مطلوب من المدير المباشر الأول الممارس أو المحتمل. |
| تاريخ مراجعة الوحدة |  | 31/3/2017 |
| تفاصيل العلاقة بين الوحدة والمعايير المهنية الوطنية أو المعايير المهنية أو المناهج ذات الصلة (إذا كان ذلك ملائمًا) | روابط إلى المعايير المهنية الوطنية (NOS) للإدارة والقيادةلعام 2008: الوحدات رقم “C6” و“D8” |
| متطلبات التقييم أو دليله الاسترشادي المحدد من قبل قطاع أو هيئة تنظيمية (إذا كان ملائمًا) |
| دعم مقدم إلى الوحدة من قبل أحد مجالس قطاع تنمية المهارات أو هيئة أخرى معنية (عند الحاجة) | مجلس الإدارة المختص (CfA) |
| مبادئ المساواة المتفق عليها للوحدة (عند الحاجة) | الوحدة رقم “M3.15” – إدارة الإجهاد في مكان العمل |
| موقع الوحدة داخل |  | 15.3 – إدارة الأعمال |

|  |  |
| --- | --- |
| نظام تصنيف الموضوع/القسم |  |
| اسم المؤسسة التي تقدم الوحدة | معهد القيادة والإدارة |
| إمكانية الاستخدام |  |
| **إرشادات إضافية حول الوحدة** |
| **المحتوى الدلالي:** |
| 1 | • أسباب الإجهاد في العمل وتأثيراته• أعراض الإجهاد في النفس وفي الآخرين• الآثار المترتبة على الإجهاد بالنسبة لمكان العمل والأنشطة/العلاقات خارج العمل• الآثار المترتبة على الإجهاد وتأثيراته بالنسبة للأفراد والمؤسسات• مسؤوليات الإدارة المتعلقة بالإجهاد المرتبط بالعمل• أساليب إدارة الإجهاد العملية البسيطة• مصادر الدعم المتوفر لمن يعانون من الإجهاد• وضع خطة عمل واستعراض الأساليب |
| 2 | • تعريفات المشورة والنصيحة والتوجيه وتوقيت استخدام كل واحدة منها لدعم الأفراد• مبادئ المشورة• الإرشاد ودورة الإرشاد• مجموعة آليات المشورة والدعم المتوفرة• مقتضيات السرية |