

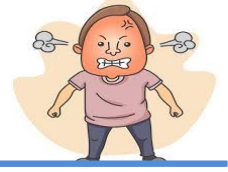


فن ادارة الغضب

دليل تعريفى لبرنامج فن ادارة الغضب



فن ادارة الغضب



محاوور البرنامج

- تعريف الغضب

- كيف يغضب الانسان

- أنواع الغضب

- أسباب الغضب

- نتائج الغضب

- آثار الغضب السلبية

- أصناف الناس في الغضب

- علاج الغضب

- تطبيق مبدأ 10/90

مدة البرنامج:

- 2 يوم تدريبي.

- 10 ساعات تدريبية.



فن ادارة الغضب



مقدمة :

ان التعامل مع ادارة الغضب يعني التعامل مع مشاعر الغضب وكذلك التعامل مع مسببات الغضب والتعامل هو ادارة الغضب، وادارة الغضب هي مهارة علمية منطلقة من الأساس أنه يمكننا التحكم بردات فعلنا، ومن طرق التعامل مع الغضب هو اكتشاف أكثر ما يثير غضبنا ومن ثم تطوير استراتيجيات وأساليب للسيطرة على هذه المثيرات للغضب. فنحن لم ولن نستطيع منع حدوث مثيرات للغضب ولكننا نستطيع أن نتعلم كيف نتحكم بردات أفعالنا لهذه المؤثرات .

في نهاية الدورة يكون المتدرب قادرا على :

بنهاية هذا البرنامج التدريبي نتوقع أن المشاركون قد حققوا النتائج الآتية (بمشيئة

الله) :

- 1- تطبيق وتمكن من ادارة الغضب بطرق سهلة و مبسطة .
- 2- تعلم و تطبيق فن التواصل الناجح لتجنب الغضب و مسبباته .
- 3- معرفة و تطبيق أحدث استراتيجيات فعالة في إدارة الغضب .
- 4- تقييم و تحليل الغضب في الشخص المقابل و كيفية التعامل معه .
- 5- المقدرة على تعليم الغير وسائل اتصال فعالة لتجنب الغضب .

