



PROJACS ACADEMY
by @egis



Successful Leadership Under Pressure and Stress

القيادة والادارة الناجحة والفعالة تحت الضغوط والإجهاد

17 - 21 September 2023

Bahrain

Introduction

The ability to lead effectively is based on a number of key skills. These skills are highly sought after by employers as they involve dealing with people in such a way as to motivate, enthuse and build respect.

Leadership roles are all around us, not just in a work environment. They can be applied to any situation where you are required to take the lead, professionally, socially and at home in family settings. Ideally, leaders become leaders because they have credibility, and because people want to follow them.

One of the most important aspects of leadership is that not every leader is the same. The fact is, there are many different styles of leadership. They are appropriate for different people and circumstances, and the best leaders learn to use them all. **Another area which is crucial for leaders is skills in leading people. After all, without followers, there are no leaders. Leaders need skills in working with others on a one-to-one and group basis, and a range of tools in their armory to deal with a wide range of situations.**

Now-a-days, with all global turbulent, Management and planning become an essential disciplines for organizations to lead their ways through changing environment. Acquiring strategic planning methodologies will help organizations to undergo the required change and to position themselves in the global market.

Change, day to day operation and influences can cause Stress which can be understood as a state of imbalance between demands made on us from outside sources and our capabilities to meet those demands when the expected consequences from meeting or not meeting the demands are significantly different.

Who Should Attend?

- Managers,
- professionals,
- Any person who is looking for the best techniques to solve any problems related to their works and who is admiring to make the most efficient decisions to achieve the best desired objectives

Objectives

- Understand, recognize, and foster the right leadership qualities in yourself and others
- Stay on the fast track, while dealing with new responsibilities and operating contexts
- Receive—and deliver—feedback with grace
- Lead effectively through situations involving conflict
- Balance your personal leadership style with the demands of the organization without compromising your principles
- Spot and develop the next class of high-potential leaders within the organization
- Understanding good Leadership Behaviors
- Learning the difference between Leadership and Management
- Gaining insight into your Patterns, Beliefs and Rules
- Defining Qualities and Strengths
- Determining how well you Perceive what's going on around you
- Polishing Interpersonal Skills and Communication Skills
- Learning about Commitment and How to Move Things Forward
- Making Key Decisions
- Handling Your and Other People's Stress
- Empowering, Motivating and Inspiring Others
- Leading by Example
- Handling Your and Other People's Stress
- Empowering, Motivating and Inspiring Others
- Identify the Relationship of Functional Plans to Functional Schedules
- Identify how to take action with multi – level planning teams
- Identify how to build a Teamwork Culture and how to gain team members'
- Commitment and Involvement
- Identify steps of the implementation plan
- Identify Fast track techniques
- Develop, write and present an Implementation plan
- Can control, reduce and even eliminate anxiety & stress symptoms!
- Can learn strategies and techniques that provide stress relief!

Course Outline

The Foundations of Leadership and Teams

- What is Leadership?
- New Reality of Leadership
- Management Vs Leadership
- Leadership

- **Characteristics of Leaders**
 - Traits vs. Behaviors
 - The Leadership Grid
 - Comparing the Universalistic & Contingency Approaches to Leadership
 - Hermann's Whole Brain Model
 - Characteristics of Leaders
 1. Attractive goals and workable programs:
 2. Order and structure: .
 3. Persuasive communications:
 4. Emphasis on human interplay:
 5. Expectancy of an appropriate reward:
 6. Distinctive behavior and role:
 - The Qualities Of Effective Leaders
 - Energy:
 - Perseverance:
 - Education and scholarship:
 - Intelligence:
 - Good judgment:
 - Personality:
 - Self-confidence:
 - Creativity and initiative
 - Objectivity and balance:
 - Enthusiasm and optimism
 - The Driving Forces Behind Leadership

Stress Control

- What is Stress?
- Types of Stressors
- Causes and Effects of Stress
- Time Management = Self Management
- Time Management as an Important Stress Management Technique
- Time Management Tips as Stress Management Strategies
 - Plan
 - Delegate
 - Prioritize

- Schedule Properly
- Flexibility
- Avoid Being A Perfectionist
- Avoid Procrastination
- Know Your Biological Clock
- Using the Word “No”
- Saying “No” without using the Word “No”
- Use To-Do Lists
- Important vs. Urgent
- The Important/Urgent Matrix
- Eliminating the Urgent
- The Expected vs. the Unexpected
- The Importance of Work-Life Balance
- Benefits of Healthy Eating, Exercise and Sound Sleep
- Learn Relaxation and Revitalization Techniques
 - Creating a Stress-Reducing Lifestyle
 - Altering the Situation
 - Avoiding the Situation
 - Accepting the Situation
 - Using Routines to Reduce Stress
 - Environmental Relaxation Techniques
 - Benefits of Healthy Eating, Exercise and Sound Sleep
 - The Holmes-Rahe Life Stress Inventory
 - SOCIAL ENVIRONMENT
 - WORK ENVIRONMENT
 - Working Conditions
 - Work Overload
 - Work Under load
 - Role Ambiguity,
 - Role Conflict
 - Responsibility
 - Relationships at Work
 - Changes at Work
 - NATURAL ENVIRONMENT
 - Physical Relaxation Techniques
 - Learn Relaxation and Revitalization Techniques
 - Coping with Major Events

Cooper's job Stress Questionnaire

Stress Management

- How People Respond To Stress
- The Holmes Stress Scale-a Guideline To How Much Stress You Can Take
- Sources Of Stress
- Occupational Stress
- Manager's "Daily Stress Identification Chart"
- How to control stress
 - Exercise
 - DIET
 - SLEEP
- Simple Self-help Measures
- Good News Brings On Stress, Too!
A FINAL NOTE

Training Method

- Pre-assessment
- Live group instruction
- Use of real-world examples, case studies and exercises
- Interactive participation and discussion
- Power point presentation, LCD and flip chart
- Group activities and tests
- Each participant receives a 7" Tablet containing a copy of the presentation, slides and handouts
- Post-assessment

Program Support

This program is supported by interactive discussions, role-play, case studies and highlight the techniques available to the participants.

Schedule

The course agenda will be as follows:

- | | |
|---------------------|------------------|
| • Technical Session | 08.30-10.00 am |
| • Coffee Break | 10.00-10.15 am |
| • Technical Session | 10.15-12.15 noon |
| • Coffee Break | 12.15-12.45 pm |
| • Technical Session | 12.45-02.30 pm |
| • Course Ends | 02.30 pm |

Course Fees*

- **3,200 USD**
**VAT is Excluded If Applicable*

المقدمة

يستند القدرة على القيادة الفعالة على عدد من المهارات الأساسية. ويسعى ارباب العمل الى هذه المهارات لأنها تنطوي على القدرة على تحفيز الآخرين عن طريق التعامل مع الناس بطريقة تعمل على تحفيز وبناء الاحترام واشعال الحماسة.

نجد الأدوار القيادية في كل مكان حولنا، وليس فقط في بيئة العمل. ويمكن تطبيق الادوار القيادية على أي حالة يطلب منك فيها أخذ زمام المبادرة، مهنيا واجتماعيا وفي المنزل وفي محيط الأسرة. من الناحية المثالية، فالقادة يصبحوا قادة لأن لديهم مصداقية، ولأن الناس يريدون أن يتبعهم.

واحدة من أهم جوانب القيادة هو أن كل نوع من القادة يختلف عن الآخر. والحقيقة هي أن هناك العديد من الأساليب المختلفة للقيادة. وهي مناسبة للأشخاص وظروف مختلفة، وأفضل القادة من يتعلم كيفية استخدام كل منهم. وهناك مجال آخر يعد حاسما للقادة هي مهارة قيادة الآخرين. فبعد كل شيء، دون أتباع، لا توجد القادة. يحتاج القادة الى مهارات في العمل مع الآخرين على أساس واحد الى واحد او واحد الى المجموعة، ويحتاج القادة الى مجموعة من الأدوات في ترسانتهم للتعامل مع مجموعة واسعة من المواقف.

واليا مع وجود الاضطرابات العالمية، تعد الإدارة والتخطيط من التخصصات الأساسية للمنظمات حتى تستطيع تصدر القيادة من خلال تغيير البيئة. سوف يساعد اكتساب منهجيات التخطيط الاستراتيجي المنظمات على تنكب التغيير المطلوب والتموضع في السوق العالمية.

يعد التغيير، هو عملية يومية للتأثير والتي يمكن أن يسبب الإجهاد الذي يمكن أن تفهم على أنها حالة من عدم التوازن بين مطالب المصادر الخارجية وقدراتنا لتلبية تلك المطالب عندما النتائج المتوقعة من لقاء أو عدم تلبية مطالب تختلف اختلافا كبيرا.

الحضور

- المدراء،
- المهنيين،
- أي شخص يبحث عن أفضل التقنيات من اجل حل أي مشاكل تتعلق بأعمالهم والذين تساعدكم لاتخاذ القرارات الأكثر فعالية لتحقيق الأهداف المرجوة

الأهداف

- فهم والتعرف على الصفات القيادية الصحيحة في نفسك والآخرين وتعزيزها
- ابق على المسار السريع، أثناء التعامل مع المسؤوليات الجديدة وسياقات التشغيل
- تلقى - وتقديم - ردود الفعل مع نعمة
- القيادة بفعالية من خلال المواقف التي تنطوي على نزاع
- وازن بين أسلوب قيادتك الشخصية ومتطلبات المنظمة دون المساس بمبادئك
- تحديد وتطوير الفئة التالية من القادة ذوي الإمكانيات العالية داخل المنظمة
- فهم سلوكيات القيادة الجيدة
- تعلم الفرق بين القيادة والإدارة
- اكتساب نظرة ثاقبة على أنماطك ومعتقداتك وقواعدك
- تحديد الصفات ونقاط القوة
- تحديد مدى إدراكك لما يحدث من حولك
- صقل مهارات التعامل مع الآخرين ومهارات الاتصال
- التعرف على الالتزام وكيفية دفع الأمور إلى الأمام
- اتخاذ القرارات الرئيسية
- التعامل مع ضغوطك وضغوط الآخرين
- تمكين وتحفيز وإلهام الآخرين
- القيادة بالقدوة
- التعامل مع ضغوطك وضغوط الآخرين
- تمكين وتحفيز وإلهام الآخرين
- تحديد علاقة الخطط الوظيفية بالجدول الوظيفية
- تحديد كيفية اتخاذ الإجراءات مع فرق التخطيط متعددة المستويات
- تحديد كيفية بناء ثقافة العمل الجماعي وكيفية كسب أعضاء الفريق
- الالتزام والمشاركة
- تحديد خطوات خطة التنفيذ
- تحديد تقنيات المسار السريع
- تطوير وكتابة وتقديم خطة التنفيذ
- يمكن السيطرة على أعراض القلق والتوتر وتقليلها وحتى القضاء عليها!
- يمكن أن تتعلم الاستراتيجيات والتقنيات التي توفر تخفيف التوتر!