المهارات السلوكية

الصبر وضبط النفس في التسيير

مشغّل جديد يتعلم ببطء، وخطأ يتكرر، وتغيير يتأخر استقراره: يساعد هذا النصف يوم المسيّر على رصد نفاد صبره وفهم محفزاته واختيار الوقت المناسب ومستوى التدخل الملائم. يشتغل المشاركون على وضعيات من يوميهم .ويغادرون بقواعد شخصية قليلة لضبط النفس، يمكن تطبيقها منذ الغد

المدة : 0,5 يوم

الأهداف

1. تحديد محفزات نفاد صبره وآثارها على الفريق: عمل يُعاد مكان الآخر، ونبرة ترتفع، وتعليمات تتكرر
2. التمييز بين ما يستلزم الوقت (التعلم والتغيير) وما يستلزم تحركاً فورياً (السلامة والجودة والزبون)
3. تطبيق تقنيات ضبط شخصي قبل التدخل
4. اختيار الوقت ومستوى التدخل الملائمين لكل وضعية

البرنامج

نصف يوم

نفاد الصبر لدى المسيّر: من أين يأتي وما كلفته على الفريق وعلى
- **المسيّر**
- **وقت التعلم ووقت التغيير: ما يمكن تسريعه وما لا يمكن**

ما لا يقبل المساومة: انحرافات السلامة، ومخاطر الجودة،
- **والتزامات الزبون، وردة الفعل الحازمة التي تستدعيها**

تقنيات الضبط: التوقف، وسؤال قبل التعليمة، ونقطة مبرمجة
- **بدل تدخل ساخن**

وضعية تطبيقية: مرافقة مؤقت يكرر خطأ الضبط نفسه على
- **خط**

المقاربة البيداغوجية

- **رصد فردي لمحفزات نفاد صبره انطلاقاً من وضعيات حديثة**
- **لعب أدوار من يوميات المشاركين، تُعاد بجواب مختلف**
- **تبادلات بين المسيّرين حول وضعيات أثمر فيها الانتظار وأخرى كان يجب فيها التحرك**
- **قواعد شخصية للضبط تُصاغ في نهاية الحصة**

التقييم والوثائق

يتوصل كل مشارك بشهادة تكوين مرقمة يمكن التحقق .(J+1) اختبار المكتسبات في نهاية الحصة وتقييم فوري في اليوم الموالي .منها عبر الإنترنت، ويُسلَّم تقرير تكوين للمقاولة

.OmniLearn دعامات ثنائية اللغة لكل مشارك؛ وكل تكوين حضوري مرفق بنسخته الرقمية على منصة

معلومة مفيدة

.«لوضعيات التوتر الشديد وتدبير الإجهاد، يتولى الأمر يوم «الحفاظ على هدوئك تحت الضغط: الانفعالات والإجهاد

معلومات عملية

المدة	يوم 0,5
الفئة المستهدفة	المسيّرون ورؤساء الفرق والمؤطرون والمكوّنون الداخليون
المتطلبات المسبقة	لا يشترط أي شرط مسبق
عدد المشاركين	مجموعات من 6 إلى 12 مشاركًا داخل المقاولة
الصيغة	داخل المقاولة، حضوريًا في موقعكم
اللغة	الفرنسية أو الدارجة أو الإنجليزية؛ دعامات ثنائية اللغة
التمويل	العقود الخاصة للتكوين لدى مكتب التكوين المهني (TFP)، ومجموعات الاستشارة GIAC، والمغرب المقاولات: تُعدّ الملفات معكم دون أي تكلفة إضافية.
تكييف البرنامج	برنامج مكيَّف مع مساطركم وتجهيزاتكم والفئة المستهدفة

أسئلة شائعة

ما الفرق بينه وبين «الحفاظ على هدوئك تحت الضغط: الانفعالات والإجهاد»؟
يعالج ذلك اليوم ذروات التوتر وتدبير الإجهاد. أما نصف اليوم حول الصبر فيتناول الإيقاع العادي للتسيير: ترك الوقت للتعلم، وعدم القيام بعمل الآخر مكانه، واختيار متى نتدخل.

أليس الصبر هو تحمل كل شيء؟
لا. يرسم التكوين الحد بين ما يستلزم الوقت وما يقتضي ردة فعل فورية، ولا سيما في السلامة والجودة. فالصبر يخص الإيقاع لا القواعد.

لمن تتوجه هذه الوحدة؟
إلى المسيّرين ورؤساء الفرق، وكذلك إلى المؤطرين والمكوّنين الداخليين الذين يرافقون الوافدين الجدد أو المؤقتين في الميدان.