للمحترفين والقياديين الدورة التدريبية: بناء الثقة وتطوير الذات

يوليو ٢٠٢٦ ٢٤ - ٢٠

دوسلدورف

(للشخص الواحد) € ٤٢٠٠

Ref: #IS2721_227134

مقدمة الدورة التدريبية / لمحة عامة:

الحديث. يستند الأفراد من خلال استراتيجيات تطوير الذات والثقة تقدم هذه الدورة رحلة تحويلية شاملة تركز على تمكين للدكتور علي عبد الوهاب (Dr. Ali المحتوى إلى نظريات عالمية مثل نموذج "الحلقات بالنفس المبنية على أبحاث علم النفس ودراسات والمرونة النفسية. يقدم BIG BEN Training Center العاطفي ، والذي يدمج بين الذكاء Abdelwahab) الخمس" العقليات المحدودة وبناء شخصية الحالة الواقعية من قطاعات متنوعة، مما يساعد منهجًا فريدًا يجمع بين التطبيقات العملية بفاعلية المتدربون كيفية تحويل التحديات إلى فرص نمو، قيادية متوازنة. خلال ٢٥ ساعة تدريبية، سيتعلم المشاركين على تجاوز أكبر. وتعزيز حضورهم المهني، وقيادة فرق العمل

لـ: الفئات المستهدفة / هذه الدورة التدريبية مناسبة

- المدراء والقيادات المتوسطة والعليا.
- الموظفون الطموحون للتطور الوظيفي.
- رواد الأعمال وأصحاب المشاريع الناشئة.
- موظفو الموارد البشرية وتطوير المواهب.
- العاملون في القطاعات الحكومية.
- فريق المبيعات والعلاقات العامة.

القطاعات والصناعات المستهدفة:

- القطاع المالي والمصرفي.
- قطاع الرعاية الصحية.
- قطاع التكنولوجيا والاتصالات.
- قطاع التعليم والتدريب.
- المؤسسات الحكومية والهيئات التنظيمية.
- شركات الخدمات الاستشارية.

الأقسام المؤسسية المستهدفة:

- الإدارة العليا والتخطيط الاستراتيجي.
- الموارد البشرية وتطوير القيادات.
- المبيعات والتسويق.
- خدمة العملاء.
- البحث والتطوير.
- التدريب الداخلي.

أهداف الدورة التدريبية:

أتقن المهارات التالية: بنهاية هذه الدورة التدريبية، سيكون المتدرب قد

- الصعبة. تطبيق استراتيجيات تعزيز الثقة بالنفس في المواقف
- تصميم خطة شخصية متكاملة لتطوير الذات.
- توظيف الذكاء العاطفي في حل النزاعات المهنية.
- إدارة الضغوط النفسية بفعالية.
- تطوير مهارات الإلقاء والتأثير في الجمهور.
- بناء علاقات مهنية قائمة على الثقة المتبادلة.

منهجية الدورة التدريبية:

في تمارين محاكاة لمواقف المحاضرات النظرية القصيرة وورش العمل التطبيقية، تعتمد الدورة على منهجية تفاعلية تجمع بين الخلافات الفريقية. يتم استخدام تحليل دراسات حقيقية مثل إلقاء العروض التقديمية تحت الضغط أو حيث سيشارك المتدربون جماعية لتبادل توفير تغذية راجعة فورية من المدربين المعتمدين. حالة من قطاعات متنوعة كالصحة والتكنولوجيا، مع حلّ على التكيف مع تحديات بيئات العمل الخبرات، وتطبيقات عملية يومية لقياس التقدم، مع يشمل البرنامج أيضًا جلسات حوارية الديناميكية. التركيز

خريطة المحتوى التدريبي (محاور الدورة التدريبية):

الوحدة الأولى: أسس تطوير الذات والثقة بالنفس

- مفهوم الثقة بالنفس وفق أحدث الدراسات العلمية.
- تحليل العوائق النفسية والاجتماعية.
- تمارين تشخيص نقاط القوة والضعف الشخصية.
- أدوات قياس مستوى الثقة الحالي.
- استراتيجيات التخلص من الحديث الذاتي السلبي.
- دراسة حالة: تحول قيادي في قطاع الصحة.

الوحدة الثانية: الذكاء العاطفي وتطبيقاته العملية

- مكونات الذكاء العاطفي الأربعة.
- دور التعاطف في بناء الثقة.
- تقنيات إدارة الانفعالات في الأزمات.
- تحسين مهارات الاستماع الفعال.
- تطبيقات في حل النزاعات الوظيفية.
- ورشة عمل: محاكاة نزاع فريق عمل.

الوحدة الثالثة: مهارات التواصل والتأثير

- فنون الإلقاء المؤثر أمام الجمهور.
- لغة الجسد كأداة لتعزيز المصداقية.
- استراتيجيات الإقناع في المفاوضات.
- بناء شبكة علاقات مهنية فعالة.
- استخدام القصص في نقل الرسائل.
- تمرين عملي: عرض تقديمي تحت الضغط.

الوحدة الرابعة: المرونة النفسية وإدارة الضغوط

- آليات التكيف مع التغيير التنظيمي.
- تقنيات الحد من القلق الوظيفي.
- تطبيقات اليقظة الذهنية في العمل.
- موازنة الحياة المهنية والشخصية.
- تصميم خطة شخصية لتحقيق التوازن.
- دراسة حالة: قيادة خلال الأزمات.

الوحدة الخامسة: التطوير المستدام للأداء القيادي

- وضع أهداف ذكية للتطور الشخصي.
- آليات المحاسبة الذاتية والمتابعة.
- توظيف التغذية الراجعة في التطوير.
- إدارة الفرق عبر التنوع الثقافي.
- استراتيجيات الحفاظ على الزخم التحسيني.
- ورشة: بناء خطة تطوير شخصية نهائية.

الأسئلة المتكررة:

التسجيل في الدورة؟ ما هي المؤهلات أو المتطلبات اللازمة للمشاركين قبل

لا توجد شروط مسبقة.

الإجمالي لساعات الدورة التدريبية؟ كم تستغرق مدة الجلسة اليومية، وما هو العدد

إجمالي المدة إلى بمعدل يومي يتراوح بين ٤ إلى ٥ ساعات، تشمل فترات تمتد هذه الدورة التدريبية على مدار خمسة أيام،

ساعة تدريبية. ٢٥-٢٠ راحة وأنشطة تفاعلية، ليصل

سؤال للتأمل:

المتسارعة؟ مهارة تتطلب تجديدًا مستمرًا في بيئات العمل هل يمكن للثقة بالنفس أن تصبح سمة دائمة أم أنها

ما الذي يميز هذه الدورة عن غيرها من الدورات؟

قابلة للتطبيق الجانب النظري، حيث تم تصميم ٧٠% من المحتوى على تركز الدورة على الجانب التطبيقي العملي أكثر من
التنظيمي، مثل دراسات جامعة الفوري في بيئة العمل. يستند البرنامج إلى أبحاث شكل ورش عمل تفاعلية وتمارين محاكاة
السياق الثقافي العربي. يتميزBIG BEN Training هارفارد حول المرونة النفسية، مع تكييفها لتناسب حديثة في علم النفس
ذلك، تُدمج حالات دراسية من عبر جلسات افتراضية لضمان استدامة المهارات بتقديم متابعة شخصية بعد انتهاء الدورة Center
المحتوى لتحديات السوق الحالية. قطاعات حيوية كالصحة والتكنولوجيا لضمان ملاءمة المكتسبة. بالإضافة إلى