



**الحديثة الدورة التدريبية: تطوير المهارات الذاتية المهنية  
لتحقيق التميز الوظيفي في بيئات العمل**

**اغسطس ٢٠٢٦ - ١٦**

**عمان**

**(للشخص الواحد) € ٤١٠٠**

**Ref: #IS6005\_48190**



## مقدمة الدورة التدريبية / لمحة عامة:

إلى الإتقان. صُممت المهنية لتحقيق التميز الوظيفي في بيئات العمل تقدم الدورة التدريبية في تطوير المهارات الذاتية السوق التنافسية عبر منهجية علمية لتمكين المشاركين من اكتشاف قدراتهم الكامنة الحديثة رحلة شاملة من التأسيس الفقي (Ibrahim Elfiky) في التنمية البشرية، مع تطبيقية. يستند المحتوى إلى أبحاث الدكتور إبراهيم ومواجهة تحديات BIG BEN هذه بين نظريات علم النفس المهني وتطبيقات عملية قابلة لتحديثات تلبية متطلبات العصر الرقمي. يدمج البرنامج المجردة إلى خطط عمل ملموسة. التجربة الفريدة عبر مدربين معتمدين، مع التركيز للتنفيذ فوراً. يقدم Training Center الشخصية، مما يضمن تحقيق تحول مستدام سيكتسب المتدربون أدوات قياسية لتقييم تقدمهم، مثل على تحويل المفاهيم في الأداء الوظيفي والرضا الذاتي. نماذج SWOT

## لأ الفئات المستهدفة / هذه الدورة التدريبية مناسبة

- الموظفون الجدد الراغبون في تأسيس مسار مهني قوي.
- القادة المتوسطون الساعون لتعزيز تأثيرهم القيادي.
- الإنتاجية. فرق العمل التي تواجه تحديات في التواصل أو
- الأفراد المستعدون للانتقال إلى أدوار وظيفية أعلى.
- الإدارية الذاتية. رواد الأعمال الذين يحتاجون إلى تنمية مهاراتهم

## القطاعات والصناعات المستهدفة:



- القطاع المالي والمصرفي١
- شركات التكنولوجيا والاتصالات١
- المؤسسات الصحية والتعليمية١
- قطاعات الطاقة والصناعات التحويلية١
- الهيئات الحكومية والوزارات١

### الأقسام المؤسسية المستهدفة:

- إدارة الموارد البشرية وتطوير الموظفين١
- فرق المبيعات وخدمة العملاء١
- الإدارات الإشرافية والقيادية١
- فرق المشاريع والعمليات١
- وحدات التخطيط الاستراتيجي١

### أهداف الدورة التدريبية:

أتقن المهارات التالية:١ بنهاية هذه الدورة التدريبية، سيكون المتدرب قد

- الإنتاجية١ تطبيق استراتيجيات إدارة الوقت الفعال لزيادة
- المهنية١ استخدام تقنيات الذكاء العاطفي في حل النزاعات
- تصميم خطة تطوير وظيفي شخصية قابلة للقياس١
- توظيف مهارات التأثير والإقناع في التواصل المهني١
- بناء مرونة نفسية لمواجهة ضغوط العمل المستمرة١

### منهجية الدورة التدريبية:



حالة واقعية من قطاعات من المحاضرات التفاعلية وورش العمل التطبيقية. تعتمد الدورة على نموذج "التعلم بالتجربة" عبر مزيج الدولية. يتم تنفيذ تمارين محاكاة متنوعة، مثل تحديات دمج فرق العمل متعددة الثقافات يشمل البرنامج تحليل دراسات أدوات الأزمات، مع تقديم تغذية راجعة فورية من المدربين. لأحداث مهنية حرجة، مثل مفاوضات العقود أو إدارة في الشركات العملي للمهارات. تتضمن كل رقمية لتتبع تقدمهم، مع تركيز خاص على العمل يدعم BIG BEN Training Center المتدربين يخلق بيئة تعليمية داعمة وشاملة. جلسة حوارات مفتوحة لمناقشة التحديات الفردية، مما الجماعي لتعزيز التكامل

## خريطة المحتوى التدريبي (محاور الدورة التدريبية):

### الوحدة الأولى: أسس تطوير الذات المهنية

- مفاهيم التميز الوظيفي في القرن الحادي والعشرين.
- التنمية الذاتية التشخيص الذاتي للمهارات القائمة والفجوات
- نموذج السيكلوجيا الإيجابية في بيئة العمل.
- العلاقة بين تطوير الذات والإنتاجية المؤسسية.
- معايير وضع الأهداف الذكية (SMART)
- تحليل بيئات العمل المحفزة والمعيقة.
- أدوات القياس الذاتي للمدى اليومي.

### الوحدة الثانية: إدارة الطاقة والوقت



- تقنيات تحديد الأولويات وفق مصفوفة أيزنهاور<sup>١</sup>
- استراتيجيات منع التسويف وتعزيز التركيز<sup>١</sup>
- موازنة المهام الروتينية والمبادرات الإبداعية<sup>١</sup>
- إدارة الاجتماعات الفعالة وتفويض المهام<sup>١</sup>
- دور الراحة وأنماط الحياة في الأداء المستدام<sup>١</sup>
- تطبيقات رقمية لتنظيم الجداول الزمنية<sup>١</sup>
- حالات دراسة لتحويلات إنتاجية في شركات محلية<sup>١</sup>

## الوحدة الثالثة: الذكاء العاطفي والتواصل

- مكونات الذكاء العاطفي وفق نموذج جولمان<sup>١</sup>
- فنون الاستماع الفعال وتفسير الإشارات غير اللفظية<sup>١</sup>
- إدارة الحوارات الصعبة مع الزملاء أو المدراء<sup>١</sup>
- بناء شبكات دعم مهنية داخل المؤسسة<sup>١</sup>
- التكيف مع أنماط الشخصيات المختلفة<sup>١</sup>
- تمارين محاكاة لحالات تواصل حرجة<sup>١</sup>
- معايير التغذية الراجعة البناءة<sup>١</sup>

## الوحدة الرابعة: المرونة ومواجهة التحديات

- آليات التكيف مع التغيير التنظيمي المفاجئ<sup>١</sup>
- استراتيجيات تخفيف الضغوط النفسية المزمنة<sup>١</sup>
- تحويل الأزمات إلى فرص للنمو المهني<sup>١</sup>
- تطوير عقلية النمو (Growth Mindset)<sup>١</sup>
- دراسة حالات لنجاحات في بيئات عمل عالية الضغط<sup>١</sup>
- أدوات التأمل الذاتي للتجديد النفسي<sup>١</sup>
- خطط الطوارئ الشخصية للمحن المهنية<sup>١</sup>



## الوحدة الخامسة: التخطيط الاستراتيجي الشخصي

- ربط الأهداف الفردية برؤية المؤسسة.
- تصميم خطة تنمية مهنية خمسية.
- الشخصية: مؤشرات قياس التقدم ومؤشرات الأداء الرئيسية
- توثيق الإنجازات وتقديم الذات في المقابلات.
- تحديث المهارات وفق متطلبات السوق المتغيرة.
- ورشة بناء خطط عمل فردية.
- جلسات توجيه جماعي للتطبيق المستقبلي.

### 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 العدة إلى بمعدل يومي يتراوح بين ٤ إلى ٥ ساعات، تشمل فترات تمتد هذه الدورة التدريبية على مدار خمسة أيام،  
ساعة تدريبية. ٢٥-٣٠ راحة وأنشطة تفاعلية، ليصل

### سؤال للتأمل:

التضحية بأحد الجانبين؟ والمتطلبات المؤسسية في بيئات العمل سريعة التغير هل يمكن تحقيق التوازن بين التطوير الذاتي  
دون



## ما الذي يميز هذه الدورة عن غيرها من الدورات؟

مثل نظرية "التدفق" (Flow) والتطبيقات الميدانية الفورية، حيث تُبنى الوحدات تمتاز الدورة بتكاملها بين الأطر الأكاديمية المفاهيم النظرية إلى خطوات إجرائية، كتحويل لميهالي تشيكسينتميهالي. يركز المحتوى على تحويل على نماذج عالمية السعودية متعددة يومياً في حل النزاعات. يعرض المدربون أمثلة من مهارات الذكاء العاطفي إلى أدوات قابلة للتطبيق كل وحدة بتدريبات تكاملية تعزز الاحتفاظ الجسدي، مما يضمن ملاءمة المحتوى للسياق المحلي. تحديات التوطين في الشركات نحو بناء عقلية التفاعلية. يقدم Big Ben Training Center منهجية بالمهارات، مثل تصميم "خارطة التطور المهني" تُختتم تُستخدم بعد انتهاء الدورة التمكين المستدام، مدعومة بحقيبة أدوات عملية شاملة تتجاوز التدريب التقليدي