والشخصي الدورة التدريبية: مهارات تطوير الذات خطوة بخطوة لتحقيق التميز المهني

يوليو ٢٠٢٦ ٢٣ - ١٩

الدوحة - *

(للشخص الواحد) € ٥٥٠٠

Ref: #IS7903_48137

مقدمة الدورة التدريبية / لمحة عامة:

BIG BEN مجال تطوير الذات، مصممة خصيصاً لتلبية احتياجات تقدم هذه الدورة التدريبية الشاملة رحلة تحويلية في العملية المباشرة، مستنداً إلى برنامجاً متكاملاً يجمع بين الأسس النظرية Center المهنيين الطامحين للتميز. يقدم Training التنظيمي. ستتاح للمشاركين فرصة فريدة لاكتشاف أحدث الأبحاث في علم النفس الإيجابي والسلوك الرصينة والتطبيقات وتعزيز الثقة وبناء عادات تدعم النمو المستمر. ستتعمق الدورة في إمكاناتهم الكامنة، ووضع أهداف ذكية قابلة للقياس، سيستفيد المشاركون من رؤى قيمة بالنفس، والتغلب على العقبات الذهنية التي تعترض استراتيجيات إدارة الوقت بفاعلية، المهني في مفاهيم الفعالية الذاتية. تم تصميم Covey مستمدة من أعمال خبراء مثل ستيفن كوفي Stephen طريق النجاح. ووضوح رؤية. ينفرد BIG BEN والشعور بالرضا الشخصي، مما يمكن الأفراد من قيادة المحتوى لتحقيق تحول ملموس في الأداء الذات وتنتهي بوضع خطة تنفيذية شخصية. بتقديم منهجية تبدأ من تقييم Training Center مسارهم الوظيفي بثقة

لـ: الفئات المستهدفة / هذه الدورة التدريبية مناسبة

- لمستقبلهم المهني.الموظفون الجدد الراغبون في بناء أساس قوي
- الموظفون المتوسطي المستوى الساعون للتقدم الوظيفي.
- الذات وفريق العمل.المدراء والمشرفون الراغبون في تطوير مهارات قيادة
- رواد الأعمال وأصحاب المشاريع الصغيرة والمتوسطة.
- خريجو الجامعات حديثاً الداخلون إلى سوق العمل.
- وزيادة إنتاجيتهم.جميع المهنيين الراغبين في تجديد حيويتهم المهنية

القطاعات والصناعات المستهدفة:

- قطاع الخدمات المالية والمصرفية.
- قطاع التجزئة والتسويق.
- قطاع التكنولوجيا والاتصالات.
- قطاع الرعاية الصحية والمستشفيات.
- قطاع التعليم والتدريب.
- قطاع النفط والغاز والطاقة.
- القطاع الحكومي والهيئات العامة وشبه الحكومية.
- منظمات المجتمع المدني والجمعيات الخيرية.

الأقسام المؤسسية المستهدفة:

- إدارة الموارد البشرية وتطوير الموظفين.
- إدارة التدريب والتطوير المؤسسي.
- الإدارات التنفيذية والإدارية.
- إدارة المبيعات والتسويق.
- إدارة خدمة العملاء والعلاقات العامة.
- إدارة المشاريع والعمليات.
- كوادرها.جميع الإدارات التي تركز على رفع كفاءة وقدرات

أهداف الدورة التدريبية:

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

- منهجية. SMART تحديد الأهداف الشخصية والمهنية بوضوح باستخدام
- الأولويات. تطبيق استراتيجيات فعالة لإدارة الوقت وتنظيم
- سياق مهني. تعزيز الثقة بالنفس والقدرة على تقدير الذات في
- الذهنية. استخدام تقنيات التغلب على المخاوف والعقبات
- تنمية مهارات الاتصال الفعال مع الذات والآخرين.
- الذاتي. بناء عادات إيجابية تدعم النمو المستمر والانضباط
- الوظيفي. تطبيق أساليب عملية للتعامل مع الضغوط والتوتر
- والمتابعة. تطوير خطة تنمية ذاتية شخصية قابلة للتطبيق

منهجية الدورة التدريبية:

بطريقة واضحة ومختصرة، عالياً وتطبيقاً عملياً فورياً. تبدأ كل جلسة تعتمد منهجية الدورة على مزيج متوازن يضمن تفاعلاً
سيتم استخدام دراسات حالات واقعية تليها مناقشات جماعية مفتوحة لتشجيع تبادل الخبرات بتقديم المفاهيم الأساسية
العمل، وإيجاد الحلول الإبداعية. تشمل الأنشطة التدريبية مستمدة من بيئات العمل المختلفة لتحليل التحديات بين المشاركين.
الجلسات ورش عمل عملية وتمارين لعب أدوار Role-playing لتعزيز مهارات تمارين فردية وجماعية مصممة لمحاكاة مواقف
مباشرة تحت إشراف المدرب. يولي BIG BEN تمكن المتدربين من تطبيق الأدوات Workshops الاتصال والثقة. ستتخلل
ذاتي للمشاركين الفردية والجماعية لضمان الفهم الصحيح وتصحيح أهمية كبيرة للتغذية الراجعة Training Center والتقنيات
لقياس تقدمهم طوال فترة الدورة. المسار. سيتم توفير أدوات تقييم

خريطة المحتوى التدريبي (محاور الدورة التدريبية):

الوحدة الأولى: فهم الذات وأساسيات التطوير

- المهني. التعريف بمفهوم تطوير الذات وأهميته في المسار
- والتهديدات الشخصية SWOT أدوات تقييم الذات وتحليل نقاط القوة والضعف والفرص
- المهني. استكشاف القيم الشخصية الأساسية وعلاقتها بالرضا
- تنميتها. فهم مفهوم عقلية النمو Growth Mindset وكيفية
- تحديد مجالات التطوير الذاتي ذات الأولوية.
- تحليل العقبات الذاتية الشائعة التي تعيق النمو.
- وضع توقعات واقعية لرحلة تطوير الذات.

الأهداف الوحدة الثانية: التخطيط الاستراتيجي الشخصي ووضع

- مبادئ التخطيط الاستراتيجي الشخصي الفعال.
- فن صياغة الأهداف الذكية SMART والقياسية.
- للتنفيذ. تقسيم الأهداف الكبيرة إلى خطوات صغيرة قابلة
- أدوات تحديد الأولويات وتخصيص الموارد الشخصية.
- استراتيجيات التغلب على المماطلة وتأجيل المهام.
- بناء خطط بديلة للتعامل مع التحديات غير المتوقعة.
- آليات المتابعة الذاتية وتقييم التقدم نحو الأهداف.

الوحدة الثالثة: إدارة الوقت والطاقة بفاعلية

- الهدر. تحليل عادات إدارة الوقت الحالية وتحديد مجالات
- مبادئ وأساليب إدارة الوقت الكلاسيكية والحديثة.
- المهم والعاجل. تطبيق تقنيات مثل مصفوفة أيزنهاور للتمييز بين
- استراتيجيات التخطيط اليومي والأسبوعي الفعال.
- إدارة الطاقة الشخصية وتجنب الإرهاق Burnout
- فن قول "لا" وحماية الوقت من المقاطعات.
- دمج فترات الراحة والتجديد في الجدول اليومي.

الوحدة الرابعة: تعزيز الثقة بالنفس ومهارات الاتصال

- استكشاف مصادر الثقة بالنفس والعوامل المؤثرة فيها.
- المحددة. تقنيات التحدث الإيجابي مع الذات وتحدي المعتقدات
- السياق المهني. مهارات الاتصال الفعال اللفظي وغير اللفظي في
- فن الإصغاء النشط وفهم وجهات نظر الآخرين.
- تقديم وتلقي التغذية الراجعة البناءة بشكل احترافي.
- التعامل بثقة مع المواقف الصعبة والانتقادات.
- بناء الصورة الذاتية المهنية الإيجابية.

الوحدة الخامسة: الصلابة النفسية والتطبيق المستدام

- بيئة العمل. فهم مفهوم الصلابة النفسية Resilience وأهميته في
- المهني. استراتيجيات التعامل الفعال مع الضغوط والتوتر
- تقنيات إدارة المشاعر والتفكير تحت الضغط.
- آليات بناء شبكة دعم شخصية ومهنية.
- تطوير خطة تنمية ذاتية مستدامة طويلة المدى.
- دمج ممارسات التعلم المستمر في الروتين اليومي.
- نهائية. التأمل في الرحلة التدريبية ووضع خطة عمل شخصية

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. ٢٠-٢٥ راحة وأنشطة تفاعلية، ليصل

سؤال للتأمل:

القصوى من التميز محدودة، فما هي العوائق الحقيقية التي تمنع معظم إذا كانت قدرات الفرد وإمكانياته كامنة وغير

والشخصية؟ والوفاء بإمكاناتهم الكاملة في حياتهم المهنية الناس من تحقيق المستويات

ما الذي يميز هذه الدورة عن غيرها من الدورات؟

المعرفة النظرية، بل تمنح المسبوق على تحويل المفاهيم إلى خطوات تنفيذية تميز هذه الدورة التدريبية بتركيزها العملي غير المهني لتحقيق نتائج ملموسة. يعتمد منهج المشاركين أدوات وتقنيات مجربة يمكن تطبيقها فوراً ملموسة. لا تكتفي بنقل المقدمة. يتميز العلمية في علم النفس الإيجابي وعلم الأعصاب الأبحاث على أحدث BIG BEN Training Center في سياقهم فريدة تناسب تحدياته وأهدافه البرنامج بتخصيص عالٍ، حيث يتم تشجيع كل مشارك على السلوكي، مما يضمن فعالية الأساليب ودراسات الحالة المستمدة من بيئات عمل حقيقية، الخاصة. الجمع بين التمارين الفردية والجماعية، تطوير خطة تنمية ذاتية على بناء عادات طويلة يوفر بيئة تعلم داعمة ومحفزة تدفع نحو التغيير والتغذية الراجعة المكثفة من المدربين ذوي الخبرة، الركائز الأساسية التي تضمن استمرار فوائد الدورة الأمد بدلاً من الحلول السريعة المؤقتة هو أحد الإيجابي المستدام. التركيز طويلاً بعد انتهائها.