



# الدورة التدريبية: بناء الثقة وتطوير الذات للمحترفين والقياديين

يونيو ٢٦ - ٢٢

لشبونة

للشخص الواحد) € ٤٤٠٠

Ref: #IS2721\_227146





## 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 بالبنفس العينية على أبحاث علم النفس" ودراسات والمرونة النفسية. يقدم BIG BEN Training Center العاطفي، والذي يدمج بين الذكاء (Abdelwahab) الخمس العقلية المحدودة وبناء شخصية الحالة الواقعية من قطاعات متنوعة، مما يساعد منهجاً فريداً يجمع بين التطبيقات العملية بفاعلية المتدربون كيفية تحويل التحديات إلى فرص نمو، قيادية متوازنة. خلال ٢٥ ساعة تدريبية، سيتعلم المشاركون على تجاوز أكبراً وتعزيز حضورهم المهني، وقيادة فرق العمل

## 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 والمصرفي١
- قطاع الرعاية الصحية١
- قطاع التكنولوجيا والاتصالات١
- قطاع التعليم والتدريب١
- المؤسسات الحكومية والهيئات التنظيمية١
- شركات الخدمات الاستشارية١

### الأقسام المؤسسية المستهدفة:

- الإدارة العليا والتخطيط الاستراتيجي١
- الموارد البشرية وتطوير القيادات١
- المبيعات والتسويق١
- خدمة العملاء١
- البحث والتطوير١
- التدريب الداخلي١

### أهداف الدورة التدريبية:

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

- الصعبة١ تطبيق استراتيجيات تعزيز الثقة بالنفس في المواقف
- تصميم خطة شخصية متكاملة لتطوير الذات١
- توظيف الذكاء العاطفي في حل النزاعات المهنية١
- إدارة الضغوط النفسية بفعالية١
- تطوير مهارات الإلقاء والتأثير في الجمهور١
- بناء علاقات مهنية قائمة على الثقة المتبادلة١



## منهجية الدورة التدريبية:

في تمارين محاكاة لمواقف المحاضرات النظرية القصيرة وورش العمل التطبيقية، تعتمد الدورة على منهجية تفاعلية تجمع بين الخلاقات 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 أيضاً جلسات حوارية الديناميكية التركيز.

## خريطة المحتوى التدريبي (معايير 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<sup>١</sup>
- آليات المحاسبة الذاتية والمتابعة<sup>١</sup>
- توظيف التغذية الراجعة في التطوير<sup>١</sup>
- إدارة الفرق عبر التنوع الثقافي<sup>١</sup>
- استراتيجيات الحفاظ على الزخم التحسيني<sup>١</sup>
- ورشة: بناء خطة تطوير شخصية نهائية<sup>١</sup>

### الأسئلة المتكررة:

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

لا توجد شروط مسبقة<sup>١</sup>

## 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. ٣٥-٣٠ 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 تمّ تصميم ٧٠% من المحتوى على تركيز 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. يتميز BIG BEN Training هارفارد حول المرونة النفسية، معاً تكييفها لتناسب حديثة في علم النفس ذلك، تُدمج حالات دراسية من عبر جلسات افتراضية لضمان استدامة المهارات بتقديم متابعة شخصية بعد انتهاء الدورة من Center المحتوى لتحديات السوق الحالية. قطاعات حيوية كالصحة والتكنولوجيا لضمان ملاءمة المكتسبة. بالإضافة إلى