التدريبية: بناء الشخصية القيادية وتنمية لتعزيز الثقة بالنفس في بيئة العمل الدورة الاحترافية الذات

مايو ٢٠٢٦ ٢٩ - ٢٥

الدار البيضاء

(للشخص الواحد) € ٤١٠٠

Ref: #IS6051_555707

مقدمة الدورة التدريبية / لمحة عامة:

لتحقيق أقصى استفادة شاملة تهدف إلى تمكين الأفراد من بناء شخصية تقدم هذه الدورة التدريبية المتميزة رحلة تحويلية والعملية لتعزيز الثقة بالنفس بشكل من إمكاناتهم المهنية والشخصية. تركز الدورة على قيادية متكاملة وتنمية ذواتهم BIG BEN Training الشخصية وآليات تطويرها. يقدم عملي ومستدام، انطلاقاً من فهم عميق لمكونات الأسس العلمية العملية الملائمة لبيئة العمل في علم النفس الإيجابي وتنمية الذات وأحدث بين النظريات الراسخة منهجاً فريداً يجمع Center المهني. تستند لاكتشاف نقاط قوتهم، وتحديد معوقات الثقة، وبناء الديناميكية. ستتاح للمشاركين فرصة لا تعوض التطبيقات قدمها براين تريسي Brian الدورة على رؤى خبراء مرموقين في المجال، مستلهمة خطة شخصية لتعزيز حضورهم وتأثيرهم وقيادة سيكتسب المشاركون أدوات قابلة للتطبيق فوراً مجال تطوير الذات والتميز الشخصي. في Tracy أعمالاً مثل تلك التي فرقهم نحو النجاح. لمواجهة التحديات واتخاذ القرارات بثقة

لـ: الفئات المستهدفة / هذه الدورة التدريبية مناسبة

- الموظفون الطموحون الراغبون في التقدم الوظيفي.
- المدراء والمشرفون الجدد أو الطموحون.
- قادة الفرق ومسؤولو الأقسام.
- خريجو الجامعات حديثاً الداخلون إلى سوق العمل.
- التواصل. المهنيون الذين يواجهون تحديات في الثقة أو
- أصحاب المشاريع الصغيرة والمتوسطة.
- المتخصصون في الموارد البشرية وتطوير المواهب.

القطاعات والصناعات المستهدفة:

- قطاع الخدمات المالية والمصرفية.
- قطاع التجزئة والتسويق والمبيعات.
- قطاع الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات.
- قطاع التعليم والتدريب.
- قطاع الرعاية الصحية.
- قطاع النفط والغاز والطاقة.
- الهيئات الحكومية والوزارات والمؤسسات العامة.
- المنظمات غير الربحية.

الأقسام المؤسسية المستهدفة:

- إدارة الموارد البشرية وتطوير المواهب.
- الإدارة العليا والقيادة التنفيذية.
- أقسام المبيعات والتسويق والخدمة العملاء.
- أقسام التدريب وتطوير الأداء.
- أقسام المشاريع وإدارة الفرق.
- أقسام التطوير التنظيمي والتغيير.
- تواصلاً فعالاً. جميع الأقسام التي تعمل في بيئات جماعية وتتطلب

أهداف الدورة التدريبية:

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

- بنائها. فهم المكونات الأساسية للشخصية المؤثرة وأسس
- المواقف المهنية المختلفة. تطبيق استراتيجيات عملية لتعزيز الثقة بالنفس في
- عليها. تحديد معوقات الثقة بالنفس الشخصية ووضع خطط للتغلب
- النمو الشخصي. تنمية الوعي الذاتي وفهم نقاط القوة والضعف لتحقيق
- النفس. استخدام تقنيات فعالة لتحسين تقدير الذات وتقبل
- القيادي. إتقان مهارات التواصل الجسدي واللفظي لتعزيز الحضور
- بيئة العمل. بناء المرونة النفسية لمواجهة الضغوط والتحديات في
- القيادية. تطوير خطة شخصية مستمرة لتنمية الذات وبناء الشخصية

منهجية الدورة التدريبية:

سيتم استخدام عروض أساليب التعلم التفاعلية والتجريبية لضمان تحقيق تعتمد منهجية الدورة التدريبية على مزيج متكامل من وتعزيز الثقة بالنفس، تليها مناقشات تقديمية تفاعلية لتقديم المفاهيم الأساسية لبناء أقصى استفادة وتطبيق عملي. في توضيح المشاركين. ستلعب دراسات الحالة الواقعية المستمدة جماعية موسعة لتشجيع تبادل الخبرات والرؤى بين الشخصية مكثفة مصممة لممارسة وتطبيق التحديات والحلول العملية. سيشارك المتدربون في من بيئات العمل المختلفة دوراً محورياً فرصاً مثل تمارين التحدث أمام الجمهور وتمارين تحديد استراتيجيات تنمية الذات وبناء الثقة على الفور، تمارين فردية وجماعية التعلم والتطوير الشخصي. مستمرة للتغذية الراجعة البناءة من المدرب وزملاء الأهداف الشخصية. ستوفر الجلسات التدريبية وداعمة تشجع على الانفتاح والمشاركة الفعالة يحرص BIG BEN Training Center على خلق بيئة آمنة الدورة، مما يدعم عملية والتطبيق العملي للمهارات المكتسبة.

خريطة المحتوى التدريبي (محاور الدورة التدريبية):

الوحدة الأولى: أسس بناء الشخصية المؤثرة وفهم الذات

- السياق المهني.↰مقدمة عن مفهوم الشخصية وأبعادها المختلفة في
- استكشاف مكونات الشخصية القوية والمؤثرة.↰
- الذات.↰أهمية الوعي الذاتي كأساس لبناء الشخصية وتنمية
- تقنيات تحديد القيم الشخصية والمهنية الأساسية.↰
- (تحليل سوات شخصي).↰تحليل نقاط القوة والضعف والفرص والتهديدات الشخصية
- والأداء.↰فهم تأثير المعتقدات الداخلية على الثقة بالنفس
- استراتيجيات التخلص من المعتقدات السلبية المحدودة.↰

والتقدير الذاتي الوحدة الثانية: استراتيجيات تعزيز الثقة بالنفس

- كليهما.↰الفرق بين الثقة بالنفس وتقدير الذات وأهمية
- التعرف على مصادر الثقة بالنفس وكيفية تنميتها.↰
- تحديد ومعالجة الأسباب الجذرية لضعف الثقة بالنفس.↰
- النمو.↰تقنيات التحدث الإيجابي مع الذات وتطوير عقلية
- والفشل.↰بناء الصلابة النفسية والمرونة في مواجهة النقد
- تمارين عملية لتعزيز لغة الجسد الواثقة والملفتة.↰
- استراتيجيات مواجهة الخوف من التقييم وقلق الأداء.↰

الوحدة الثالثة: تطوير المهارات الشخصية والقيادية

- الراجعة) لتعزيز الثقة. مهارات التواصل الفعال (الاستماع، التحدث، التغذية
- فنون العرض والتقديم المؤثر لتعزيز الحضور الشخصي.
- مهارات التأثير والإقناع في التفاعلات المهنية.
- أساسيات الذكاء العاطفي في فهم الذات والآخرين.
- إيجابية. إدارة الصراعات بثقة وحزم وبناء علاقات عمل
- مهارات اتخاذ القرار الواثق وتحمل المسؤولية.
- الشخصية الموثوقة. أخلاقيات العمل والمهنية كركن أساسي في بناء

الوحدة الرابعة: بناء المرونة النفسية وإدارة الضغوط

- والأداء. فهم آلية التوتر والضغط النفسي وتأثيرها على الثقة
- إدارتها. تقنيات التعرف المبكر على علامات الإجهاد وطرق
- المستمرة. استراتيجيات بناء المرونة النفسية لمواجهة التحديات
- الفوري. تمارين الاسترخاء والتنفس العميق لتخفيف التوتر
- الصحة النفسية. تنمية عادات التفكير الواقعي والإيجابي لتحسين
- الثقة والطاقة. أهمية التوازن بين الحياة والعمل في الحفاظ على
- بناء شبكة دعم شخصية ومهنية.

الوحدة الخامسة: التطبيق المستمر والتخطيط للمستقبل

- الشخصية والثقة. مراجعة شاملة للمهارات والمفاهيم الأساسية في بناء
- وبناء الثقة. تطوير خطة عمل شخصية واضحة لمواصلة تنمية الذات
- والمهني. تحديد الأهداف الذكية (SMART) للنمو الشخصي
- الرحلة الشخصية. استراتيجيات المتابعة الذاتية وقياس التقدم في
- انتهاء الدورة. آليات طلب الدعم والتغذية الراجعة المستمرة بعد
- سيناريوهات عملية. تمارين تطبيقية نهائية لتكامل المهارات في
- التزام المشاركين بمواثيق التطوير الشخصي المستمر.

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:

في هذه الحلقة، وكيف يمكن والإنجازات تتطلب الثقة بالنفس للبدء، فأين تكمن إذا كانت الثقة بالنفس تنبع من الإنجازات،

كسرها بشكل عملي وفعال؟ نقطة الانطلاق الحقيقية

ما الذي يميز هذه الدورة عن غيرها من الدورات؟

الواقعية. لا تكتفي بتقديم متكاملاً يجمع بين العمق النظري والتطبيق العملي تميز هذه الدورة التدريبية بتقديمها منهجاً
أدوات عملية قابلة للتطبيق فوراً لبناء نصائح عامة، بل تغوص في الجذور النفسية لضعف الثقة المباشر في سياقات العمل
محدودة على تطوير الحضور القيادي والتأثير الشخصي في الشخصية وتعزيز تقدير الذات. تركز الدورة بشكل خاص وتوفر
تعليمية تفاعلية Training Center للموظفين والمدراء على حد سواء. يعتمدBIG BEN البيئات المهنية، مستهدفةً احتياجات
علم توفير تغذية راجعة مستمرة تدعم النمو الشخصي. تشاركية تشجع على التجريب والخطأ في بيئة آمنة، مع على منهجية
توفر الدورة خارطة طريق النفس الإيجابي وتنمية الذات، مع تقديمه بطريقة يتميز المحتوى بأنه مبني على أحدث الأبحاث في
بعد انتهاء التدريب، مما يضمن استدامة شخصية لكل مشارك لمواصلة رحلته في بناء الشخصية سهلة الفهم والتطبيق.
والرضا الشخصي. النتائج وتحقيق أثر طويل الأمد على الأداء المهني والثقة