الدورة التدريبية: تعزيز الثقة بالنفس والتميز في المقابلات الوظيفية.



06 - 10 ديسمبر 2026

دبي

4800 € (للشخص الواحد)

Ref: #IS1808_394693

مقدمة الدورة التدريبية / لمحة عامة:

تُعد المقابلة الوظيفية بوابة العبور نحو الفرص المهنية المتميزة، وغالبًا ما تكون اللحظة الحاسمة التي يبرز فيها المرشح قدراته وشخصيته. لكن، يواجه الكثيرون تحديًا كبيرًا يتمثل في كيفية تعزيز الثقة بالنفس وإدارة القلق والتوتر خلال هذه اللحظات المصيرية. هذه الدورة التدريبية، التي يقدمها BIG BEN Training Center، مصممة خصيصًا لتأهيل المشاركين من الصفر إلى الاحتراف في فن المقابلات الوظيفية، مع التركيز على بناء الثقة بالذات والتميز في الأداء. سنستكشف خلالها أحدث استراتيجيات التحضير للمقابلة بثقة، بدءًا من فهم أسئلة المقابلة الشائعة وكيفية الإجابة بثقة، وصولًا إلى إتقان لغة الجسد بالمقابلة وأهمية التواصل الفعال. ستساعدك هذه الدورة على التغلب على الخوف بالمقابلة، وبناء الصورة الذاتية الإيجابية، وتعزيز الذات بالمقابلة، مما يضمن لك الظهور بثقة بالمقابلة وترك انطباع لا يُنسى. سنستلهم من رؤى الأكاديمي الشهير ألبرت باندورا (Albert Bandura) في نظريته حول الكفاءة الذاتية، التي تؤكد على أن الإيمان بقدراتنا يؤثر بشكل مباشر على أدائنا ونجاحنا. من خلال هذه الدورة، ستكتسب المهارات اللازمة لتعزيز الثقة بالمقابلة، وإدارة القلق بالمقابلة، والتغلب على التوتر بالمقابلات، مما يجعلك مرشحًا مؤهلاً ومتميزًا في أي مقابلة وظيفية.

الفئات المستهدفة / هذه الدورة التدريبية مناسبة لـ:

- الباحثون عن عمل والخريجون الجدد.
- الموظفون الراغبون في تغيير مسارهم المهني.
- المهنيون الذين يسعون لتعزيز الثقة بالنفس في المقابلات.
- المديرون والمشرفون الذين يجرون مقابلات التوظيف.
- المستشارون المهنيون ومدربو التوظيف.
- رواد الأعمال الذين يمثلون شركاتهم في مقابلات الشراكة.
- أي شخص يرغب في تطوير الثقة الوظيفية ومهارات المقابلة الاحترافية.

القطاعات والصناعات المستهدفة:

- الشركات متعددة الجنسيات.
- المؤسسات الحكومية وما في حكمها.
- قطاع الخدمات المالية والمصرفية.
- قطاع التكنولوجيا والاتصالات.
- قطاع الرعاية الصحية والصيدلانية.
- قطاع التعليم والتدريب.
- قطاع النفط والغاز والطاقة.
- قطاع التصنيع والإنتاج.
- قطاع الاستشارات والخدمات المهنية.
- قطاع التجزئة والتجارة الإلكترونية.

الأقسام المؤسسية المستهدفة:

- إدارة الموارد البشرية.
- إدارة التوظيف.
- إدارة التدريب.
- إدارة العلاقات العامة.
- إدارة التسويق.
- إدارة المبيعات.
- الإدارة العليا.
- الأقسام الفنية والهندسية.
- الأقسام الإدارية.
- الأقسام القانونية.

أهداف الدورة التدريبية:

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

- تحديد مصادر القلق والتوتر في المقابلات الوظيفية وكيفية إدارتها بفعالية.
- بناء الثقة بالنفس وتعزيز الذات بالمقابلة من خلال استراتيجيات عملية.
- إتقان لغة الجسد بالمقابلة واستخدامها لترك انطباع إيجابي.
- تطوير مهارات التواصل بالمقابلة، بما في ذلك الاستماع الفعال وبناء العلاقة بالمحاور.
- التحضير للمقابلة بثقة من خلال البحث الشامل عن الشركة والوظيفة.
- الإجابة بثقة بالمقابلة على أسئلة المقابلة الشائعة والصعبة.
- تطوير مهارات العرض الذاتي بثقة وإبراز نقاط القوة والإنجازات.
- التعامل مع الرفض بثقة وبناء المرونة النفسية بعد المقابلات.
- تطبيق تقنيات التفكير الإيجابي لزيادة الثقة بالنفس في بيئة المقابلات.
- التغلب على الخوف بالمقابلة والظهور بمظهر احترافي وواثق.

منهجية الدورة التدريبية:

تعتمد هذه الدورة التدريبية على منهجية تفاعلية وشاملة تهدف إلى تزويد المشاركين بالمعرفة والمهارات اللازمة لتعزيز الثقة بالنفس والتميز في المقابلات الوظيفية. يركز BIG BEN Training Center على تطبيق عملي للمفاهيم من خلال مجموعة متنوعة من الأساليب التدريبية. سيتضمن البرنامج دراسات حالة واقعية تحاكي سيناريوهات المقابلات المختلفة، مما يتيح للمشاركين فرصة تحليل المواقف وتطبيق الاستراتيجيات المكتسبة. سيتم تشجيع العمل الجماعي من خلال تمارين محاكاة المقابلات، حيث يتبادل المشاركون الأدوار كمحاورين ومرشحين، مما يعزز مهاراتهم في الإجابة بثقة بالمقابلة والتعامل مع أسئلة المقابلة الشائعة. ستُعقد جلسات تفاعلية مكثفة تتضمن مناقشات مفتوحة، وعصف ذهني، وتمارين لعب الأدوار لتعزيز الثقة بالمقابلة وتطوير مهارات التواصل بالمقابلة. سيتم توفير تغذية راجعة بناءة وفردية لكل مشارك، مع التركيز على نقاط القوة ومجالات التحسين في لغة الجسد بالمقابلة والعرض الذاتي بثقة. كما سيتم استخدام محركات البحث والكلمات المفتاحية المولدة لضمان أن المحتوى محدث ومتوافق مع أحدث الممارسات في مجال التوظيف وبناء الثقة للمقابلات. لا تتضمن المنهجية أي روابط خارجية أو أسماء منصات تدريب أخرى، بل تركز على تقديم تجربة تعليمية متكاملة ومباشرة من BIG BEN Training Center.

خريطة المحتوى التدريبي (محاور الدورة التدريبية):

الوحدة الأولى: فهم المقابلة الوظيفية وبناء الثقة الأساسية:

- مفهوم المقابلة الوظيفية وأهدافها.
- أنواع المقابلات الوظيفية (فردية، جماعية، سلوكية، افتراضية).
- أهمية الانطباع الأول وكيفية تركه بشكل إيجابي.
- التحضير النفسي للمقابلة: إدارة القلق والتوتر بالمقابلات.
- بناء الثقة بالنفس: تحديد نقاط القوة والعمل عليها.
- التفكير الإيجابي ودوره في تعزيز الثقة بالمقابلة.
- الوعي الذاتي بالمقابلة: فهم الذات وقدراتها.

الوحدة الثانية: إتقان لغة الجسد ومهارات التواصل:

- أهمية لغة الجسد بالمقابلة وتأثيرها على الانطباع.
- الوضعية الجسدية، التواصل البصري، والابتسامة الواثقة.
- حركات اليدين وتعبيرات الوجه: ما يجب فعله وما يجب تجنبه.
- مهارات التواصل بالمقابلة: الاستماع الفعال وطرح الأسئلة الذكية.
- التحدث بوضوح وثقة: التحكم في نبرة الصوت وسرعة الكلام.
- بناء العلاقة بالمحاور: خلق جو من الود والاحترام.
- الصدق بالمقابلة وأهميته في بناء المصداقية.

الوحدة الثالثة: التحضير الشامل والإجابة على الأسئلة:

- البحث عن الشركة والوظيفة: فهم الرؤية والقيم والمتطلبات.
- تحليل الوصف الوظيفي ومطابقة المهارات والخبرات.
- أسئلة المقابلة الشائعة: "حدثنا عن نفسك"، "نقاط القوة والضعف".
- كيفية الإجابة بثقة بالمقابلة على الأسئلة السلوكية (STAR Method).
- التعامل مع أسئلة المقابلة الصعبة وغير المتوقعة.
- طرح الأسئلة على المحاور: أسئلة تعكس الاهتمام والاحترافية.
- الإعداد الجيد للمقابلة: تجهيز المستندات والمظهر العام.

الوحدة الرابعة: التميز في الأداء والعرض الذاتي

- تطوير مهارات العرض الذاتي بثقة: تسويق الذات بفعالية.
- إبراز الإنجازات والخبرات السابقة بطريقة مقنعة.
- كيفية إظهار الحماس بالمقابلة والشغف بالوظيفة.
- التعامل مع الصمت في المقابلة: متى تتحدث ومتى تستمع.
- الثقة في الأداء الوظيفي: ربط المهارات بالنجاحات المستقبلية.
- المقابلات الافتراضية بثقة: نصائح للمقابلات عبر الإنترنت.
- الثقة بالممارسة: أهمية التدريب والمحاكاة.

الوحدة الخامسة: ما بعد المقابلة وبناء المرونة

- متابعة المقابلة: رسالة الشكر وأهميتها.
- التعامل مع الرفض بثقة: فهم الأسباب والمضي قدمًا.
- بناء المرونة النفسية بالمقابلة: التعافي من التجارب السلبية.
- التغذية الراجعة بثقة: طلب التقييم والاستفادة منه.
- تطوير الثقة الوظيفية المستمر: التعلم والتطور الدائم.
- الثقة للمهن المختلفة: تكييف المهارات لمختلف الصناعات.

سؤال للتأمل:

كيف يمكن لتجربة المقابلة، سواء كانت ناجحة أم لا، أن تكون حافزًا للنمو الشخصي والمهني المستمر؟

الأسئلة المتكررة:

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

لا توجد شروط مسبقة.

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

تمتد هذه الدورة التدريبية على مدار خمسة أيام، بمعدل يومي يتراوح بين 4 إلى 5 ساعات، تشمل فترات راحة وأنشطة تفاعلية، ليصل إجمالي المدة إلى 20-25 ساعة تدريبية.

سؤال للتأمل:

كيف يمكن للمرء أن يحافظ على مستوى عالٍ من الثقة بالنفس في بيئة عمل تتسم بالتنافسية الشديدة والتغيرات المستمرة، مع الأخذ في الاعتبار أن الثقة بالنفس ليست سمة ثابتة بل مهارة تتطلب صيانة وتطويرًا دائمًا؟

ما الذي يميز هذه الدورة عن غيرها من الدورات؟:

تتميز هذه الدورة التدريبية بتركيزها الشامل والعميق على تعزيز الثقة بالنفس والتميز في المقابلات الوظيفية، مقدمة من BIG BEN Training Center. نحن لا نكتفي بتقديم نصائح عامة، بل نغوص في التفاصيل الدقيقة التي تمكن المشارك من الظهور بثقة بالمقابلة، بدءًا من فهم أعمق للتحضير للمقابلة بثقة، وصولًا إلى إتقان فن الإجابة بثقة بالمقابلة على أصعب الأسئلة. نركز على الجوانب النفسية والسلوكية، مثل إدارة القلق بالمقابلة والتغلب على التوتر بالمقابلات، بالإضافة إلى المهارات العملية كـ لغة الجسد بالمقابلة ومهارات التواصل بالمقابلة. ما يميزنا هو دمجنا لأحدث الأبحاث الأكاديمية في مجال الثقة بالذات بالمقابلات، مع أمثلة عملية ودراسات حالة واقعية، مما يضمن تطبيق المفاهيم بشكل فعال. لا نعتمد على أدوات أو منصات خارجية، بل نقدم محتوى أصيلًا ومصممًا خصيصًا لتلبية احتياجات سوق العمل الحالي، مع التركيز على بناء الصورة الذاتية الإيجابية وتطوير الثقة الوظيفية على المدى الطويل. هذه الدورة هي استثمار في الذات، يهدف إلى تحويل المشارك من مجرد باحث عن عمل إلى مرشح متميز وواثق، قادر على احتراف المقابلات وتحقيق النجاح المهني المنشود.