الدورة التدريبية: بناء الثقة وتطوير الذات للمحترفين والقياديين



07 - 11 ديسمبر 2026
القاهرة
3700 € (للشخص الواحد)
Ref: #IS2721_419299

مقدمة الدورة التدريبية / لمحة عامة:

تقدم هذه الدورة رحلة تحويلية شاملة تركز على تمكين الأفراد من خلال استراتيجيات تطوير الذات والثقة بالنفس المبنية على أبحاث علم النفس الحديث. يستند المحتوى إلى نظريات عالمية مثل نموذج "الحلقات الخمس" للدكتور علي عبد الوهاب (Dr. Ali Abdelwahab)، والذي يدمج بين الذكاء العاطفي والمرونة النفسية. يقدم BIG BEN Training Center منهجًا فريدًا يجمع بين التطبيقات العملية ودراسات الحالة الواقعية من قطاعات متنوعة، مما يساعد المشاركين على تجاوز العقليات المحدودة وبناء شخصية قيادية متوازنة. خلال 25 ساعة تدريبية، سيتعلم المتدربون كيفية تحويل التحديات إلى فرص نمو، وتعزيز حضورهم المهني، وقيادة فرق العمل بفاعلية أكبر.

الفئات المستهدفة / هذه الدورة التدريبية مناسبة لـ:

- 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 والمصرفي.
- قطاع الرعاية الصحية.
- قطاع التكنولوجيا والاتصالات.
- قطاع التعليم والتدريب.
- المؤسسات الحكومية والهيئات التنظيمية.
- شركات الخدمات الاستشارية.

الأقسام المؤسسية المستهدفة:

- الإدارة العليا والتخطيط الاستراتيجي.
- الموارد البشرية وتطوير القيادات.
- المبيعات والتسويق.
- خدمة العملاء.
- البحث والتطوير.
- التدريب الداخلي.

أهداف الدورة التدريبية:

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

- تطبيق استراتيجيات تعزيز الثقة بالنفس في المواقف الصعبة.
- تصميم خطة شخصية متكاملة لتطوير الذات.
- توظيف الذكاء العاطفي في حل النزاعات المهنية.
- إدارة الضغوط النفسية بفعالية.
- تطوير مهارات الإلقاء والتأثير في الجمهور.
- بناء علاقات مهنية قائمة على الثقة المتبادلة.

منهجية الدورة التدريبية:

تعتمد الدورة على منهجية تفاعلية تجمع بين المحاضرات النظرية القصيرة وورش العمل التطبيقية، حيث سيشارك المتدربون في تمارين محاكاة لمواقف حقيقية مثل إلقاء العروض التقديمية تحت الضغط أو حلّ الخلافات الفريقية. يتم استخدام تحليل دراسات حالة من قطاعات متنوعة كالصحة والتكنولوجيا، مع توفير تغذية راجعة فورية من المدربين المعتمدين. يشمل البرنامج أيضًا جلسات حوارية جماعية لتبادل الخبرات، وتطبيقات عملية يومية لقياس التقدم، مع التركيز على التكيف مع تحديات بيئات العمل الديناميكية.

خريطة المحتوى التدريبي (محاور 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.
- آليات المحاسبة الذاتية والمتابعة.
- توظيف التغذية الراجعة في التطوير.
- إدارة الفرق عبر التنوع الثقافي.
- استراتيجيات الحفاظ على الزخم التحسيني.
- ورشة: بناء خطة تطوير شخصية نهائية.

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:

هل يمكن للثقة بالنفس أن تصبح سمة دائمة أم أنها مهارة تتطلب تجديدًا مستمرًا في بيئات العمل المتسارعة؟

ما الذي يميز هذه الدورة عن غيرها من الدورات؟

تركز الدورة على الجانب التطبيقي العملي أكثر من الجانب النظري، حيث تم تصميم 70% من المحتوى على شكل ورش عمل تفاعلية وتمارين محاكاة قابلة للتطبيق الفوري في بيئة العمل. يستند البرنامج إلى أبحاث حديثة في علم النفس التنظيمي، مثل دراسات جامعة هارفارد حول المرونة النفسية، مع تكييفها لتناسب السياق الثقافي العربي. يتميز BIG BEN Training Center بتقديم متابعة شخصية بعد انتهاء الدورة عبر جلسات افتراضية لضمان استدامة المهارات المكتسبة. بالإضافة إلى ذلك، تُدمج حالات دراسية من قطاعات حيوية كالصحة والتكنولوجيا لضمان ملاءمة المحتوى لتحديات السوق الحالية.