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



06 - 10 ديسمبر 2026
عمان
3800 € (للشخص الواحد)
Ref: #IS7903_394867

مقدمة الدورة التدريبية / لمحة عامة:

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

الفئات المستهدفة / هذه الدورة التدريبية مناسبة لـ:

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

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.
- جميع الإدارات التي تركز على رفع كفاءة وقدرات كوادرها.

أهداف الدورة التدريبية:

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

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

منهجية الدورة التدريبية:

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

خريطة المحتوى التدريبي (محاور الدورة التدريبية):

الوحدة الأولى: فهم الذات وأساسيات التطوير

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

الوحدة الثانية: التخطيط الاستراتيجي الشخصي ووضع الأهداف

- مبادئ التخطيط الاستراتيجي الشخصي الفعال.
- فن صياغة الأهداف الذكية SMART والقياسية.
- تقسيم الأهداف الكبيرة إلى خطوات صغيرة قابلة للتنفيذ.
- 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

- تحليل عادات إدارة الوقت الحالية وتحديد مجالات الهدر.
- مبادئ وأساليب إدارة الوقت الكلاسيكية والحديثة.
- تطبيق تقنيات مثل مصفوفة أيزنهاور للتمييز بين المهم والعاجل.
- 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.
- تقنيات التحدث الإيجابي مع الذات وتحديث المعتقدات المحددة.
- مهارات الاتصال الفعال اللفظي وغير اللفظي في السياق المهني.
- 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

- فهم مفهوم الصلابة النفسية Resilience وأهميته في بيئة العمل.
- استراتيجيات التعامل الفعال مع الضغوط والتوتر المهني.
- 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.
- التأمل في الرحلة التدريبية ووضع خطة عمل 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:

إذا كانت قدرات الفرد وإمكانياته كامنة وغير محدودة، فما هي العوائق الحقيقية التي تمنع معظم الناس من تحقيق المستويات القصوى من التميز والوفاء بإمكاناتهم الكاملة في حياتهم المهنية والشخصية؟

ما الذي يميز هذه الدورة عن غيرها من الدورات؟

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