



إدارة التطوير الذاتي والتميز الشخصي والمهني

19 - 23 سبتمبر 2027

لشبونة (البرتغال)



إدارة التطوير الذاتي والتميز الشخصي والمهني

المرجع: 120738_175686 التاريخ: 19 - 23 سبتمبر 2027 المكان: لشبونة (البرتغال) الرسوم: Euro 5600

المقدمة:

تعتبر مهارات التطوير الذاتي من أهم المهارات التي يحتاجها الفرد لتحقيق النجاح في حياته الشخصية والمهنية. تهدف هذه الدورة إلى تزويد المشاركين بالأدوات والاستراتيجيات اللازمة لتحسين الأداء وتطوير الذات من خلال مجموعة من الوحدات المتكاملة التي تغطي جوانب متعددة من النمو الشخصي والمهني.

الفئات المستهدفة:

- الأفراد الراغبين في تحسين مهاراتهم الشخصية والمهنية.
- الموظفون الباحثون عن طرق تعزيز إنتاجيتهم وأدائهم.
- القادة والمديرون الذين يسعون لتطوير فرقهم وتحقيق أهداف مؤسساتهم.

الأهداف التدريبية:

في نهاية هذا البرنامج، سيكون المشاركون قادرين على:

- فهم مفهوم التطوير الذاتي وأهميته.
- تحديد وتحليل نقاط القوة والضعف الشخصية.
- وضع أهداف ذكية وقابلة للتحقيق.
- تطبيق استراتيجيات فعالة لإدارة الوقت.
- تطوير مهارات الاتصال الفعال.
- تعزيز الثقة بالنفس واتخاذ القرارات الصائبة.
- تحسين مهارات حل المشكلات والإبداع.

الكفاءات المستهدفة:

- التفكير النقدي والتحليلي.
- التخطيط الاستراتيجي وإدارة الوقت.
- مهارات الاتصال والتفاعل الاجتماعي.
- الثقة بالنفس والقيادة الذاتية.
- القدرة على حل المشكلات واتخاذ القرارات.

محتوى الدورة:

الوحدة الأولى، مقدمة في التطوير الذاتي:

- تعريف التطوير الذاتي وأهميته.
- الفرق بين النمو الشخصي والتطوير المهني.
- دورة الحياة والتنمية الشخصية.
- عوامل التأثير على التطوير الذاتي.
- تطبيقات التطوير الذاتي في الحياة اليومية.

الوحدة الثانية، تحليل الذات وتحديد الأهداف:

- أساليب تحليل الذات وتقييم الأداء الشخصي.
- التعرف على نقاط القوة والضعف.
- كيفية تحديد الأهداف الذكية SMART Goals.
- أهمية الرؤية الشخصية وكيفية صياغتها.
- وضع خطط العمل لتحقيق الأهداف.

الوحدة الثالثة، إدارة الوقت وتنظيم المهام:

- أهمية إدارة الوقت وأثرها على النجاح.
- استراتيجيات فعالة لإدارة الوقت.
- أدوات وتقنيات تنظيم المهام اليومية.
- التعامل مع المشتتات وكيفية التركيز.
- تخطيط الأولويات وكيفية تحديدها.

الوحدة الرابعة، مهارات الاتصال الفعال:

- عناصر الاتصال الفعال ومعوقاته.
- مهارات الاستماع الفعال وكيفية تطويرها.
- التواصل اللفظي وغير اللفظي.
- فنون الإقناع والتفاوض.
- بناء علاقات إيجابية في العمل والحياة الشخصية.

الوحدة الخامسة، تعزيز الثقة بالنفس واتخاذ القرارات:

- مفهوم الثقة بالنفس وأهميتها.
- استراتيجيات بناء وتعزيز الثقة بالنفس.
- كيفية التعامل مع النقد والتغلب على الخوف.
- خطوات اتخاذ القرارات الصائبة.
- تطبيقات عملية لاتخاذ القرارات في الحياة اليومية.