



إدارة التطوير الذاتي والتعزيز الشخصي والمهني

28 أبريل - 02 مايو 2025  
برشلونة (إسبانيا)



## إدارة التطوير الذاتي والتميز الشخصي والرهني

رمز الدورة: 120738\_137278 تاريخ الإنعقاد: 28 ابريل - 02 مايو 2025 دولة الإنعقاد: برشلونة (إسبانيا) التكلفة: 4900 اليورو

### المقدمة:

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

### الفئات المستهدفة:

- الأفراد الراغبين في تحسين مهاراتهم الشخصية والرهنية.
- الموظفون الباحثون عن طرق تعزيز إنتاجيتهم وأدائهم.
- القادة والهيروون 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 الرهني.
- دورة الحياة والتميز 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 وهنوعاته.
- 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.

نموذج تسجيل :  
إدارة التطوير الذاتي والتميز الشخصي والمهني

رمز الدورة: 120738 تاريخ الإنعقاد: 28 ابريل - 02 مايو 2025 دولة الإنعقاد: برشلونة (إسبانيا) التكلفة: 4900 اليورو

معلومات المشارك

الاسم الكامل (السيد / السيدة):

.....

المسمى الوظيفي: .....

الهاتف / الجوال: .....

البريد الإلكتروني الشخصي: .....

البريد الإلكتروني الرسمي: .....

معلومات جهة العمل

اسم الشركة: .....

العنوان: .....

البلدية / الدولة: .....

معلومات الشخص المسؤول عن ترشيح الموظفين

الاسم الكامل (السيد / السيدة):

.....

المسمى الوظيفي: .....

الهاتف / الجوال: .....

البريد الإلكتروني الشخصي: .....

البريد الإلكتروني الرسمي: .....

طرق الدفع

الرجاء إرسال الفاتورة لي

الرجاء إرسال الفاتورة لشركتي