

لغة التدريب:**العربية****أساليب التدريب:**

تعتمد هذه الدورة على المشاركة الفعالة كنشاط أساسي استناداً إلى مختلف سيناريوهات الأعمال ودراسة الحالات للتعرف على المعلومات والمهارات. تستخدم الدورة مزيج من التقنيات التفاعلية مثل العروض التقديمية المختصرة من قبل المشاركين ولعب الأدوار والتمارين الفردية والجماعية والتقييمات الشخصية.

المكان | التاريخ | الرسوم

الرياض | 2025-08-03 | SAR 17,250

الخبر | 2025-09-14 | SAR 14,375

الخبر | 2025-10-05 | SAR 14,375

الجبيل | 2025-11-02 | SAR 17,250

مقدمة:

تعرّف على مهارات تحديد الهدف وإدارة الذات في هذه الدورة والتي ستعزّمك أيضاً على معايير الأهداف الذكية SMART Goals وغيرها من المعايير التي ستمكّنك من تحديد أهدافك وتحقيقها وبالتالي التطوير من نفسك وذاتك في مجالات كثيرة.

أهداف الدورة:

- التعرف على معايير النجاح لدى الأشخاص الناجحين واستيعاب المحافظة على التركيز لتحقيق النجاح
- عقد المقارنة بين المنجزات المبنية على الأهداف المحددة وتلك التي حدثت دون تخطيط ومن ثم تحديد الفوائد المباشرة و غير المباشرة لتحديد الأهداف
- التعرف على معايير الأهداف الذكية SMART goals
- رسم خارطة ذهنية للأولويات الشخصية والمهنية
- التعرف على متطلبات الثقة بالنفس وإدارة الوقت
- التعرف على الدور القيادي في توزيع المهام
- تطوير مهارات التواصل والاستماع الفعال (ترتيب الأفكار بشكل جيد ومنطقي)
- تحليل المشكلات والتحديات ومن ثم الخروج بالبدائل المختلفة لحلها
- التعرف على معوقات الإنجاز وعلى آليات سهلة وبسيطة لتجاوزها
- التعرف على مفاهيم التفكير الإبداعي المبتكر
- التعرف على عمليات التغيير والتغيّر في الطبع البشري
- التعرف على الفرق بين الأهداف الفردية والأهداف الجماعية
- التعرف على المهارات اللازمة للحصول على مساعدة الآخرين وتحفيزهم

محاور الدورة:

- الوحدة الأولى: مفاهيم تحديد الأهداف
- تناول هذه الوحدة أهمية وفوائد تحديد الأهداف وخصائص الأهداف المناسبة ومهارات تحديد الأهداف وكيفية تحديد الأهداف، والأهداف الرئيسية والأهداف الفرعية .
- الوحدة الثانية: تحديد الأولويات
- التعرف على أهمية التخطيط وتحديد الأولويات وتفويض الصلاحيات والمسؤوليات ومهارات التواصل وحل المشكلات واتخاذ القرارات .
- الوحدة الثالثة: تطوير خطط عمل شخصية وجماعية
- تتعرّف في هذه الوحدة على تدقيق الوقت لتحقيق الاهداف، والابتكار والتفكير الإبداعي لإحداث التغيير الإيجابي .
- الوحدة الرابعة: المهارات التنظيمية والعمل ضمن فريق
- ستتعلم مهارة العمل ضمن الفريق ومهارات التحفيز والمتابعة والتنفيذ .

لمن هذه الدورة:

المدراء والمشرفون والموظفون الذين يرغبون في تحسين مهارات إدارة الذات وتنظيم الوقت وتقليل مستويات التوتر لتحسين أدائهم في العمل والحياة بشكل عام.