

لغة التدريب:

عربي / انجليزي

أساليب التدريب:

- من خلال شرائح العرض
- استخدام الوسائل السمعية والبصرية
- مناقشة تفاعلية
- المشاركة من خلال التمارين
- تعليم تطبيقي و فعلي
- تطبيق النشاطات المتنوعة
- حالات واقعية وعميلة
- ورش العمل
- برامج المحاكاة
- استخدام الألعاب ذات الصلة وتمثيل الادوار

مقدمة:

جميعنا نعاني من مشكلة المماطلة والتسويف في حياتنا وأعمالنا اليومية، فعادة ما تكون المهام ذات الأولوية العالية صعبة أو تستغرق وقتاً طويلاً لذا يكون علينا من الأسهل القيام بمهام مباشرة وأقل أهمية بدلاً من ذات الأهمية العالية، ويعود السبب الرئيسي لذلك لرغبتنا الداخلية وعاداتنا بالتسويف والمماطلة وضعف الالتزام بدل من رغبة الإنجاز والإنتاجية، لكن لماذا نماطل؟ كيف يمكننا تجاوز عقبة المماطلة ونصبح أكثر إنتاجية؟ في هذه الدورة التدريبية الممتعة ستتمكن من خلالها التغلب على المماطلة وأن تصبح أكثر إنتاجية في حياتك العملية والشخصية

أهداف الدورة:

- معرفة الأساس النفسي للمماطلة ولماذا يصعب التغلب عليها.
- تحديد المشغلات التي تتسبب في تأجيل المهام المهمة.
- امتلاك المعرفة وسبل التعامل مع المماطلة على أساس المهام المختلفة
- امتلاك تكتيكات عملية وقابلة للاستخدام للتغلب على المماطلة القاتلة للإنتاجية.

محاور الدورة:

- مقدمة الى المماطلة (تعريفها-أعراضها-أسبابها-علاجها)
- التعامل مع المهام المملة
- التعامل مع المهام التي تنطوي على المواجهة
- التعامل مع المهام التي يتم رفضها
- التعامل مع المهام المستحيلة
- التعامل مع المهام التي لا تعرف كيف تبدأ بها
- كيفية التعامل مع المهام المبهمة
- التعامل مع المهام التي تخاف منها
- العلاقة بين الحافزية أو الإنتاجية و المماطلة
- لا تكن عادياً فالعادي للضعيف!
- معادلة التسويف والمماطلة

لمن هذه الدورة:

كل من يرغب بالتخلص من عادات التسويف والمماطلة