

الفاعلية الشخصية ومهارات التأثير

أهداف الدورة:

تطوير الفاعلية الشخصية في بيئة العمل والحياة اليومية.

اكتساب مهارات التأثير الإيجابي على الآخرين.

تعزيز مهارات التواصل والقيادة الشخصية.

تعلم استراتيجيات بناء الثقة وتحقيق الأهداف.

اليوم الأول: مفهوم الفاعلية الشخصية وأهميتها

تعريف الفاعلية الشخصية وأبعادها

فهم الذات: نقاط القوة والضعف

إدارة الوقت بفعالية لتحقيق الإنتاجية

تقنيات تحديد الأولويات وترتيب المهام

ممارسة التمارين التطبيقية على إدارة الوقت

اليوم الثاني: مهارات التواصل الفعّال

أساسيات التواصل الناجح (اللفظي وغير اللفظي)

الاستماع الفعّال وفهم الرسائل

فنون التعبير عن الأفكار والمشاعر بوضوح

التعامل مع المواقف الصعبة بأسلوب هادئ وبناء

تدريبات عملية على مهارات التواصل

اليوم الثالث: مهارات التأثير والإقناع

فهم آليات التأثير على الآخرين

استراتيجيات الإقناع والتفاوض الفعّال

بناء الثقة والمصداقية في العلاقات المهنية

التعامل مع الاعتراضات والرفض بشكل إيجابي

محاكاة مواقف إقناعية وتمارين عملية

اليوم الرابع: القيادة الشخصية وبناء العلاقات

تطوير مهارات القيادة الذاتية

إدارة الضغوط وتحفيز الذات

بناء شبكات علاقات مهنية ناجحة

التعامل مع التنوع والاختلافات في بيئة العمل

أنشطة تفاعلية لتعزيز مهارات القيادة

اليوم الخامس: التخطيط لتحقيق الأهداف والنجاح المستدام

وضع أهداف ذكية SMART وتحقيقها

إدارة التغيير والتكيف مع المستجدات

استراتيجيات الحفاظ على الفاعلية الشخصية

مراجعة عامة للدورة وتقييم الأداء

وضع خطة تطوير شخصية مستقبلية