

## تنمية المهارات الشخصية وتطوير الذات

### المقدمة

يعتقد البعض أن القدرة على التغيير وفقاً لاحتياجات الوضع، أو الاستعداد للتسوية، تكشف عن أخطاء، أو افتقار في وسائل الإقناع، بينما يؤكد الواقع أن القدرة على التسوية، والتكييف مع أحاديث التغيير والاستمرار في الازدهار، هي من مفاتيح النجاح في أماكن العمل متتسارع الوتيرة. وبالرغم من أن التغيير يكون مخيفاً، لكنَّ تعلم التكييف والمرونة يعد استثماراً مستحثماً.

### الأهداف

يهدف هذا البرنامج إلى صقل مهارات الموظفين وتنمية مهاراتهم الشخصية وتطوير أساليب أدائهم لأعمال الوظيفية اليومية للوصول لقمة الأداء المتميز في أداء المهام المنطأة بهم.

### الكفاءة

- الإتصال و التواصل
- التأثير
- التخطيط
- التنظيم
- صراعات العمل
- إدارة الذات و الآخرين
- إدارة الوقت

### المستهدفوون

جميع الموظفين بكافة مواقعهم

### مهارات الاستماع و الفهم و الاستجابة

- مهارات طرح الأسئلة الجيدة
- الإستماع الفعال
- درجات الاستماع النشط
- مهارات الاستماع الجيد
- حلقة التواصل

## مهارات التواصل الفعال في بيئة العمل

كيفية التعامل مع الجمهور  
تحديات استخدام الهاتف الداخلي  
كيفية التعامل مع المدراء والجمهور والرد على المكالمات  
استراتيجيات التعامل مع الإجهاد وضغط العمل  
التحكم في ضغوطات العمل

## الإدارة الذاتية: توضيح القيم وتحديد الأهداف والتخطيط

ماذا تعني الإدارة الذاتية؟  
الإدارة الذاتية والمهارات الشخصية والاجتماعية  
مهارات الإدارة الذاتية والتعلم مدى الحياة  
ما مدى قدرتك على تخطيط وتحديد الأهداف  
ما هي قيمك؟  
استراتيجيات لوضع أهداف فعالة  
إعداد الأهداف الشخصية  
بيانات المهمة الشخصية

## مهارات التأقلم في بيئة العمل

السلوك الإنساني  
مفهوم السلوك الإنساني  
أنواع السلوك الإنساني  
أهمية دراسة السلوك التنظيمي  
مستويات السلوك التنظيمي  
السلوك التنظيمي و الروح المعنوية للعاملين.

**الصراع و الغموض الوظيفي**  
مفهوم الصراع و طبيعته  
مراحل تطور الصراع  
الأبعاد النظرية للصراع  
مستويات الصراع التنظيمي  
مصادر الصراع التنظيمي  
مراحل عملية الصراع  
إدارة الصراع في بيئات العمل

### **مهارات التأثير بالآخرين**

فهم قوتك قوة الشخصية  
سلوكيات السلطة الشخصية  
سمات المؤثرات الفعالة / غير الفعالة  
قوتك بالنسبة للشخص الآخر  
التأثير على الاستراتيجيات

**AL MAWRED TRAINING INSTITUTE**