

# بناء القوة الشخصية

## مهارات الإنجاز والفعالية



### لمن هذا البرنامج:

- كافة الأفراد المهتمين بتطوير أنائهم الفردي والجماعي.
- العاملون في مستويات الإدارة والإشراف والتوجيه في قطاعات الأعمال المختلفة.
- العاملون في التعليم والتدريب.
- الآباء والأمهات.
- الشباب المقبل على مستويات اجتماعية أو مهنية أو قيادية جديدة في حياتهم.

### يساعد هذا البرنامج المتعلم على أن يكون قادرًا على:

- وضع خطة للتنمية الشخصية من خلال أدوات هذا البرنامج.
- استخدام أدوات إدارة المشاعر والسلوك والأفكار.
- تطبيق أدوات التخطيط الشخصي.
- اتخاذ القرارات بأساليب متقدمة وفعالة.
- وضع الأهداف وتحديد النتائج.
- استخدام نظام التخطيط بطريقة عملية وفعالة.

تعد برامج التنمية الذاتية من أهم الموضوعات التي تنضم إلى مسارات برامج تطوير الموارد البشرية، خاصة تلك التي تتعلق بإطلاق الإمكانيات الشخصية والذاتية للمشاركين، وتساعدهم على تحقيق أداء عالي المستوى في حياتهم الشخصية والمهنية، وانطلاقاً من هذا جاء برنامجنا التدريبي :

### هذا البرنامج:

- متكامل على مدار 7 ساعات سمعية، مرافقاً بدليل يساعد على التطبيقات العملية للبرنامج.
- مصمم وفق أحدث طرق إعداد المواد التعليمية والتدرية والذاتية، والتي تراعي جميع أحوال المتعلم وأنماط تلقيه للتعليم وتطبيقه.
- يعطي الأساسيات المهمة في بناء القوة الشخصية.
- يزود المتدرب بالمبادئ والطرق العلمية للإنجاز والفعالية الشخصية.
- مصمم بطريقة تفاعلية، عملية، تأخذ يد المتعلم تدريجياً إلى النتائج المرجوة.

### يتعلم المشارك مهارات الإنجاز والفعالية من خلال:

- |  |  |
|--|--|
| <b>فوائد نظام التعليم السمعي للمشاركين (برامج التدريب الذاتي):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ المرونة في اختيار الوقت والمكان المناسبين لتدماج المتعلم في عملية التدريب.</li> <li>■ القدرة على تعلم وإعادة المادة عند الحاجة.</li> <li>■ تنبية حواس (الإصغاء والإتصات) في التعلم الذاتي.</li> <li>■ دليل البرنامج العملي المرافق للمادة السمعية يساعد على التركيز على أهم المعلومات والمهارات والأدوات الواردة في البرنامج والتي تساعد المشارك على تطبيق ما يتعلم.</li> <li>■ تم إعداد المادة السمعية وفق أحدث طرق التسجيل، وإعداد النص السمعي بطريقة تدعم قنوات التعلم (السمعي - البصري - الحسي) وغيرها لتساعد المشارك على فهم المادة واستيعابها وتطبيقاتها.</li> <li>■ قدمت هذه المواد نخبة من متخصصي ومتاحدي البرامج بلغة عربية فصحى سلية ومبسطة ثري القاموس اللغوي للمتعلم وفق سرعة أداء نموذجية.</li> </ul> | <b>مهارات الإنجاز والفعالية</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ قوة اتخاذ القرار</li> <li>■ تحديد الأهداف</li> <li>■ طرق تحديد النتائج</li> </ul> |
|--|--|

### محاور البرنامج

- قوة اتخاذ القرار : التعامل مع المشاعر المؤلمة والممتعة.
- مفتاح التغيير : نظام التكيف العصبي الفعال في التغيير.
- قوة الارتباط العصبية : نظام التكيف العصبي الفعال في التغيير.
- نموذج الخطوات الثلاث في التغيير الشخصي :
  - تحديد النمط السلبي.
  - إطلاق الأنماط والإيجابية.

تم إعداد هذه المادة بالتعاون مع خبراء محترفين في إعداد البرامج التدريبية والتعليمية وبالاعتماد على أهم الموارد التعليمية في هذا المجال وهي:

- نادي الكتاب السمعي للتطوير الشخصي في الولايات المتحدة الأمريكية.
- برنامج القوة الشخصية لـ "أنتوني روبنز".
- برنامج التخطيط الفعال لـ "براين ترسى".

- تحديد الأهداف: خطوات عملية ربط الأهداف بالغاية العليا.
- التعرف على القوة الدافعة للقدرات الشخصية: الحاجات الإنسانية الست.
- خطة عمل لإدارة الوقت وتحقيق النتائج: التخطيط الفوري المرتكز على تحديد النتائج وفهم الغاية ووضع خطة عمل شاملة.