القانون · SL211

دورة تطوير الذات والمهارات الشخصية والتغلب على الخجل

المدة	البرنامج	الرمز
أسبوع واحد	**القانون**	**SL211**
اللغة	الشهادة	
العربية	**شهادة حضور**	

مقدمة

تُعد مهارات تطوير الذات والتواصل الفعّال من أهم المهارات التي تساعد الأفراد على تحقيق النجاح في حياتهم الشخصية والمهنية. تهدف هذه الدورة إلى تعزيز الثقة بالنفس، وتنمية مهارات التواصل والتفاعل الاجتماعي، والتغلب على الخجل والتردد، بما يمكن المشاركين من التعبير عن أفكارهم وآرائهم بوضوح واحترافية في مختلف المواقف.

أهداف الدورة

بنهاية هذه الدورة سيكون المشاركون قادرين على:

- فهم مفهوم تطوير الذات وأهميته في الحياة والعمل.
- تعزيز الثقة بالنفس وتقدير الذات.
- التعرف على أسباب الخجل والتردد وكيفية التغلب عليهما.
- تطوير مهارات التواصل اللفظي وغير اللفظي.
- تحسين القدرة على التحدث أمام الآخرين بثقة ووضوح.
- بناء علاقات إيجابية ومهنية فعالة.
- إدارة المشاعر والضغوط في المواقف الاجتماعية والمهنية.
- إعداد خطة شخصية للتطوير المستمر وتحقيق الأهداف.

الفئة المستهدفة

- الموظفون في مختلف المستويات الوظيفية.
- حديثو التخرج والباحثون عن عمل.
- العاملون في مجالات خدمة العملاء والمبيعات.
- المشرفون وقادة الفرق.
- الأفراد الراغبون في تطوير شخصياتهم ومهاراتهم الاجتماعية.
- الأشخاص الذين يعانون من الخجل أو ضعف الثقة بالنفس.

محاور الدورة

اليوم الأول

أساسيات تطوير الذات وبناء الثقة بالنفس

- مفهوم تطوير الذات وأهميته.

- تحديد نقاط القوة ومجالات التحسين.
- بناء الثقة بالنفس وتقدير الذات.
- التخلص من الأفكار السلبية والمعتقدات المقيدة.
- وضع أهداف شخصية ومهنية فعالة.

اليوم الثاني

فهم الخجل والتغلب عليه

- مفهوم الخجل وأسبابه النفسية والاجتماعية.
- الفرق بين الخجل والانطواء.
- آثار الخجل على الأداء الشخصي والمهني.
- استراتيجيات عملية للتغلب على الخجل.
- تمارين تعزيز الجرأة والثقة في المواقف اليومية.

اليوم الثالث

مهارات التواصل الفعّال

- أسس التواصل الناجح.
- مهارات الاستماع الفعّال.
- التواصل اللفظي وغير اللفظي.
- فن طرح الأسئلة وإدارة الحوار.
- التعامل مع الشخصيات المختلفة.

اليوم الرابع

فن الحديث والإقناع والعلاقات الاجتماعية

- مهارات التحدث بثقة أمام الآخرين.
- فن الإلقاء والعرض والتقديم.
- بناء الانطباع الأول الإيجابي.
- مهارات الإقناع والتأثير.
- بناء وتطوير العلاقات المهنية والاجتماعية.

اليوم الخامس

الذكاء العاطفي وخطة التطوير الشخصي

- مفهوم الذكاء العاطفي وأهميته.
- إدارة المشاعر والانفعالات.
- التعامل مع الضغوط والتحديات الاجتماعية.
- إعداد خطة شخصية للتطوير المستمر.
- تطبيقات وتمارين عملية ودراسة حالات.
- التقييم الختامي وخطة العمل المستقبلية.

اطلب منا موعداً لهذه الدورة

https://www.hplustraining.com/ar/categories/%D8%A7%D9%84%D9%82%D8%A7%D9%86%D9%88%D9%86/%D8%AF%D9%88%D8%B1%D8%A9-%D8%AA%D8%B7%D9%88%D9%8A%D8%B1-%D8%A7%D9%84%D8%B0%D8%A7%D8%AA-%D9%88%D8%A7%D9%84%D9%85%D9%87%D8%A7%D8%B1%D8%A7%D8%AA-%D8%A7%D9%84%D8%B4%D8%AE%D8%B5%D9%8A%D8%A9-%D9%88%D8%A7%D9%84%D8%AA%D8%BA%D9%84%D8%A8-%D8%B9%D9%84%D9%89-%D8%A7%D9%84%D8%AE%D8%AC%D9%84-SL211

training@hplustraining.com · +44 74 0108 8599 · +90 539 827 59 14