



# مجموعة المالكي للتدريب والتطوير

تقدم

الورشة التدريبية بعنوان

## التطوير الذاتي المستمر: استراتيجيات لتحفيز النمو الشخصي والمهني

مكان الإنعقاد : الإمارات العربية المتحدة - دبي

تاريخ الإنعقاد : 20 - 24 / 04 / 2025.





## مقدمة :

التطوير الذاتي المستمر يعتبر من أهم الأدوات التي تساهم في تحقيق النجاح الشخصي والمهني. في بيئة العمل الحالية، التي تتسم بالتغيير السريع والتحديات المتزايدة، يصبح من الضروري للأفراد تبني استراتيجيات فعالة لتحفيز النمو الشخصي والمهني. هذا البرنامج التدريبي "التطوير الذاتي المستمر: استراتيجيات لتحفيز النمو الشخصي والمهني" يهدف إلى تمكين المشاركين من تحسين قدراتهم الذاتية وتطوير مهاراتهم بشكل مستمر، مما يساهم في تعزيز إنتاجيتهم ورفع مستوى أدائهم الوظيفي. سيكتسب المشاركون الأدوات اللازمة لبناء عادات تطوير مستدامة، واستكشاف أفضل الطرق لتحفيز الذات لتحقيق النمو المستمر.

## أهداف الورشة:

- زيادة الوعي الذاتي وفهم نقاط القوة والضعف والقيم الشخصية.
- تحديد الأهداف الشخصية والمهنية ووضع خطة عمل لتحقيقها.
- تطوير المهارات الأساسية اللازمة للنجاح (مثل التواصل، القيادة، حل المشكلات، الإبداع).
- بناء علاقات قوية وفعالة مع الآخرين.
- التغلب على التحديات والعقبات وتحويلها إلى فرص للتعلم والنمو.
- تبني عقلية النمو والتعلم المستمر.
- تحقيق التوازن بين الحياة الشخصية والمهنية.

## محتويات الورشة:

### اليوم التدريبي الأول:

#### اكتشاف الذات

- أهمية الوعي الذاتي في التطوير الشخصي.
- تحديد القيم والمواهب والاهتمامات الشخصية.
- تحليل نقاط القوة والضعف.
- ورشة عمل: استخدام أدوات تقييم الشخصية وتحديد نقاط القوة والضعف.



### اليوم التدريبي الثاني:

#### تحديد الأهداف والتخطيط

- أهمية تحديد الأهداف الشخصية والمهنية.
- خصائص الأهداف الذكية (SMART).
- وضع خطة عمل لتحقيق الأهداف.
- تحديد الموارد والدعم اللازم لتحقيق الأهداف.
- ورشة عمل: صياغة أهداف شخصية ومهنية ووضع خطة عمل لتحقيقها.

### اليوم التدريبي الثالث:

#### تطوير المهارات

- المهارات الأساسية اللازمة للنجاح (مثل التواصل، القيادة، حل المشكلات، التفكير النقدي، الإبداع، إدارة الوقت).
- طرق تطوير هذه المهارات (التدريب، التعلم الذاتي، الممارسة، التوجيه).
- أهمية التعلم المستمر والتطوير المهني.
- ورشة عمل: تحديد المهارات التي تحتاج إلى تطوير ووضع خطة لتحسينها.

### اليوم التدريبي الرابع:

#### بناء العلاقات والتغلب على التحديات

- أهمية بناء علاقات قوية وفعالة مع الآخرين.
- مهارات التواصل والتفاعل مع الآخرين.
- بناء شبكة علاقات مهنية وشخصية قوية.
- التعامل مع التحديات والعقبات وتحويلها إلى فرص للتعلم والنمو.
- ورشة عمل: تطوير استراتيجية لبناء علاقات فعالة والتغلب على التحديات.



## اليوم التدريبي الخامس:

### تحقيق التوازن والتطبيق العملي

- أهمية تحقيق التوازن بين الحياة الشخصية والمهنية.
- استراتيجيات إدارة الوقت وتحديد الأولويات.
- التعامل مع الضغوط والتحديات في الحياة.
- تطبيق مهارات التطوير الذاتي في الحياة اليومية.
- تقييم البرنامج التدريبي وحلقة نقاش مفتوحة.

### أساليب التدريب :

- نقاشات مفتوحة لتحليل وجهات النظر.
- دراسة حالات.
- قصص وأمثلة واقعية .
- التمارين واختبارات الشخصية.
- العصف الذهني.
- تكليف المتدربين بمشروعات جماعية أو فردية.
- ربط المحتوى بتجارب مألوفة.