



# مجموعة المالكي للتدريب والتطوير

تقدم

الورشة التدريبية بعنوان

## المرونة العقلية في مواجهة تحديات العمل

مكان الإنعقاد : الإمارات العربية المتحدة - دبي

تاريخ الإنعقاد : 3 - 9 / 01 / 2025.





## مقدمة :

في ظل بيئات العمل المتسارعة والمليئة بالتحديات، تتزايد أهمية المرونة العقلية كعنصر أساسي للحفاظ على الإنتاجية والتوازن النفسي. القادرون على التكيف مع الضغوط وتحويل التحديات إلى فرص للنمو والابتكار يتمتعون بميزة تنافسية في مجالات عملهم. المرونة العقلية هي القدرة على مواجهة الضغوط والمواقف الصعبة بطريقة بناءة، مما يعزز من القدرة على التعامل مع التغيرات المستمرة في العمل وتحقيق التوازن بين الحياة المهنية والشخصية. يهدف برنامج "المرونة العقلية في مواجهة تحديات العمل" إلى تزويد المشاركين بالمهارات والأدوات التي تمكنهم من تطوير عقلية مرنة تساعدهم على تجاوز التحديات اليومية بفعالية وإيجابية.

## أهداف الورشة:

- فهم مفهوم المرونة العقلية وأهميتها في بيئة العمل.
- تطوير الوعي الذاتي والقدرة على التعرف على العواطف والتحكم فيها.
- تعزيز مهارات إدارة الضغوط والتأقلم مع التغيير.
- بناء علاقات قوية وداعمة في بيئة العمل.
- تبني عقلية النمو والتعلم المستمر.
- تطوير التفكير الإيجابي والتفاؤل.
- تطبيق مهارات المرونة العقلية في مواجهة تحديات العمل المختلفة.

## محتويات الورشة:

### اليوم التدريبي الأول:

#### مقدمة إلى المرونة العقلية

- مفهوم المرونة العقلية وأهميتها في بيئة العمل.
- خصائص الأشخاص ذوي المرونة العقلية العالية.
- التحديات التي تواجه بناء المرونة العقلية في بيئة العمل.
- ورشة عمل: تقييم مستوى المرونة العقلية للمشاركين.



### اليوم التدريبي الثاني:

#### الوعي الذاتي وإدارة العواطف

- أهمية الوعي الذاتي في بناء المرونة العقلية.
- التعرف على العواطف وفهم تأثيرها على السلوك والأداء.
- مهارات إدارة العواطف والتحكم في الانفعالات.
- التعامل مع الضغوط والقلق.
- ورشة عمل: تمارين وأنشطة لتطوير الوعي الذاتي وإدارة العواطف.

### اليوم التدريبي الثالث:

#### بناء علاقات قوية

- أهمية العلاقات الداعمة في تعزيز المرونة العقلية.
- مهارات التواصل الفعال وبناء علاقات إيجابية مع الزملاء والرؤساء.
- التعاون والعمل الجماعي.
- طلب المساعدة والدعم عند الحاجة.
- ورشة عمل: تطوير خطة لبناء علاقات قوية في بيئة العمل.

### اليوم التدريبي الرابع:

#### تبني عقلية النمو

- مفهوم عقلية النمو وأهميتها في التكيف مع التغيير.
- الفرق بين عقلية النمو وعقلية الثبات.
- تطوير عقلية النمو من خلال التعلم المستمر والتجربة.
- التغلب على الخوف من الفشل والتعلم من الأخطاء.
- ورشة عمل: تحديد مجالات التطوير الشخصي ووضع خطة للتعلم المستمر.



## اليوم التدريبي الخامس:

### التفكير الإيجابي والتطبيق العملي

- أهمية التفكير الإيجابي والتفاؤل في مواجهة التحديات.
- تغيير الأنماط السلبية في التفكير.
- تحديد نقاط القوة والاستفادة منها.
- تطبيق مهارات المرونة العقلية في حالات عملية واقعية.
- 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.