



المهارات الشخصية وتطوير الذات

## إدارة التغيير والمرونة الشخصية

## Course Introduction

---

هذا البرنامج التدريبي لتعزيز مهارات المشاركين في "بووست" تقدم التعامل الذكي مع التغيير، وتطوير مرونتهم الشخصية والنفسية، باعتبارها ركيزة أساسية للاستقرار والتحول الإيجابي في العمل والحياة.

يركز البرنامج على تقديم أدوات واستراتيجيات فاعلة لمساعدة المشاركين في فهم طبيعة التغيير ومراحله، وتحليل ردود أفعالهم تجاهه، وبناء نماذج فكرية تساعدهم على استيعاب التحول دون مقاومة أو انكفاء.

كما يسلط البرنامج التدريبي الضوء على مهارات إعادة التكيف، وضبط التوقعات، وتوسيع مناطق الراحة النفسية والمهنية بما يدعم النمو الشخصي المستدام.

## Target Audience

---

- فرق العمل في البيئات المتغيرة أو المعاد هيكلتها.
- موظفو الموارد البشرية والتطوير التنظيمي.
- الأفراد الذين يواجهون انتقالات مهنية أو شخصية متكررة.

## Learning Objectives

---

- فهم التغيير كعملية مستمرة وملازمة للعمل المؤسسي والحياة.
- تطوير المرونة الشخصية في التعامل مع التحديات المفاجئة.

- التعرف على أنماط السلوك الشائعة تجاه التغيير وكيفية إدارتها.
- تعزيز الثقة بالنفس وتحمل الغموض والضغوط.
- بناء خطة شخصية للتكيف الذكي مع التحولات المستقبلية.

## Course Outline

---

### • DAY 01

#### فهم التغيير كمبدأ ثابت في الحياة العملية

- التغيير: حتمية أم خيار؟
- الأسباب الداخلية والخارجية للتغيير في المؤسسات.
- منحى التغيير وتفسير ردود الأفعال النفسية.
- مقاومة التغيير: لماذا تحدث؟ وكيف نتعامل معها؟
- دراسة حالات.

### • Day 02

#### بناء المرونة الشخصية في مواجهة التغيير

- مفهوم المرونة النفسية والفرق بينها وبين التكيف القهري.
- طرق تنمية الثقة الداخلية في أوقات الغموض.

### • Day 03

#### التفكير المرن وإعادة صياغة التحديات.

- أدوات التحفيز الذاتي وإدارة القلق أثناء التحولات.
- دراسة حالات.
- تطبيق عملي.

### • Day 04

## قيادة الذات في بيئة متغيرة

- تطوير خطة شخصية للتأقلم الإيجابي.
- تعزيز التوازن بين الاستقرار الداخلي والتغيير الخارجي.

### • Day 05

#### التفاعل مع الفرق المتغيرة باحترافية.

- كيف يُبقي التغيير محفراً لا مُشتتاً؟
- تطبيق عملي.

## Confirmed Sessions

FROM	TO	DURATION	FEES	LOCATION
Sept. 8, 2025	Sept. 12, 2025	5 days	4950.00 \$	England - London
Dec. 8, 2025	Dec. 12, 2025	5 days	4250.00 \$	UAE - Abu Dhabi