



المهارات الشخصية وتطوير الذات

التفكير الاستراتيجي وتحقيق الأهداف الشخصية

Course Introduction

هذا البرنامج التدريبي المتخصص لمساعدة الأفراد على اكتساب مهارة التفكير "ببوست" شركة الاستراتيجي وتوظيفها بشكل فعال في بناء مستقبلهم الشخصي والمهني.

يركز البرنامج على تمكين المشاركين من فهم مبادئ التخطيط الشخصي طويل الأمد، وتحديد أهداف ذكية ومرنة، وربط السلوك اليومي بالرؤية الكبرى للحياة.

من خلال تقنيات تحليل الواقع، واستكشاف البدائل، والتغلب على العقبات، سيتمكن المشاركون من بناء خطة تطوير ذاتي واقعية قابلة للتطبيق والاستمرار، وتحقيق توازن بين الطموح الشخصي والموارد المتاحة، بما يعزز من فعالية الإنجاز وثقتهم في أنفسهم.

Target Audience

- جميع المحترفين الذين يتطلعون لتنمية قدرتهم على التفكير الاستراتيجي لتطوير حياتهم المهنية بشكل فعال.

Learning Objectives

- فهم مفهوم التفكير الاستراتيجي وتطبيقه في الحياة الشخصية
- تطوير القدرة على صياغة رؤية ورسالة شخصية واضحة
- تحليل الواقع وتحديد الفجوات بين الوضع الحالي والمستهدف
- تصميم أهداف واقعية باستخدام نماذج التخطيط الحديثة
- بناء خطة عمل شخصية مرنة وقابلة للتنفيذ
- تحسين القدرة على اتخاذ قرارات استراتيجية مدروسة
- التعامل مع العقبات والتكيف مع التغيرات أثناء التنفيذ

- تطوير عقلية مرنة ومستمرة في مراجعة الأهداف وتحديثها

Course Outline

• DAY 01

مفاتيح التفكير الاستراتيجي وتحديد الرؤية الشخصية

- ما هو التفكير الاستراتيجي ولماذا نحتاجه في حياتنا؟
- الفرق بين التفكير التكتيكي والاستراتيجي
- أهمية وجود رؤية ورسالة شخصية واضحة
- استكشاف القيم الأساسية التي تشكل قراراتك
- العلاقة بين وضوح الرؤية والتحفيز الداخلي
- كيفية بناء رؤية شخصية قابلة للترجمة إلى أفعال
- أدوات تحليل الذات
- تحديد أولويات الحياة وتوجيه الجهود
- التغلب على التششت الذهني أثناء التخطيط
- التوازن بين الطموح الشخصي والإمكانات الواقعية

• Day 02

تحليل الوضع الحالي وتحديد فجوة الإنجاز

- كيفية قياس الأداء الذاتي الحقيقي
- أدوات تقييم الوضع الحالي بدقة
- تحديد الفجوات بين الواقع والرؤية
- أهمية التقييم الواقعي في تحديد الأهداف
- اكتشاف معوقات الإنجاز الداخلية والخارجية

SMART صياغة الأهداف الشخصية وفق نموذج

- (SMART) معايير الأهداف الذكية
- الفرق بين الأهداف الغامضة والواضحة
- تحويل الطموحات إلى أهداف قابلة للقياس
- تقسيم الأهداف إلى قصيرة ومتوسطة وطويلة المدى

"استخدام نموذج "الأولوية والجدول الزمني"

• Day 03

التخطيط العملي والمرن لتحقيق الأهداف

- مراحل إعداد خطة عمل شخصية استراتيجية
- تحديد الموارد المطلوبة (وقت، مهارات، دعم)
- بناء خطة قابلة للتنفيذ ضمن الحياة اليومية
- الاستفادة من العادات الداعمة للإنجاز
- إدارة الوقت بشكل يخدم الأهداف
- أدوات رقمية وتقليدية لمتابعة التنفيذ
- التعامل مع الانقطاعات والضغوط اليومية
- المرونة في تعديل الخطة دون هدم الرؤية
- كيفية خلق نظام متابعة وتقييم ذاتي
- التغذية الراجعة الدورية لإعادة ضبط المسار

• Day 04

اتخاذ القرار الاستراتيجي في المواقف الحياتية

- مبادئ القرار الاستراتيجي في الحياة اليومية
- التحليل المنطقي مقابل القرارات العاطفية
- تقييم البدائل واختيار الأنسب بناءً على الرؤية
- التغلب على التردد والتشتت الذهني
- التحمل النفسي لمسؤولية القرار

بناء الذكاء الاستباقي والمرونة الذهنية

- توقع التغيرات والتخطيط لها مسبقاً
- تطوير عقلية التكيف مع العقبات
- تقوية المرونة النفسية أثناء التقدم نحو الأهداف
- التحكم في الاستجابات التلقائية للضغوط
- مراجعة الخطط بمرونة دون فقدان الاتجاه

• Day 05

مراجعة الأهداف وتحديث الخطة الشخصية

- أهمية المراجعة الدورية في ضمان الاستمرارية
- مؤشرات نجاح الخطة ومتى نعيد تقييمها؟

- أدوات مراجعة وتقييم الأهداف على المستوى الشخصي
- تعديل الأهداف بناءً على تغيرات الواقع والرغبات
- التعامل مع مشاعر الإحباط الناتجة عن التعثر
- الحفاظ على الزخم في المراحل المتقدمة من التنفيذ
- استخدام التغذية الراجعة الذاتية والبيئية
- استراتيجيات الإبقاء على الدافع على المدى الطويل
- دعم الأهداف من خلال البيئة المحيطة
- إنشاء جدول زمني للمراجعة والتجديد المستمر

Confirmed Sessions

FROM	TO	DURATION	FEES	LOCATION
July 7, 2025	July 11, 2025	5 days	4250.00 \$	UAE - Dubai
Dec. 1, 2025	Dec. 5, 2025	5 days	4250.00 \$	UAE - Abu Dhabi