



المهارات الشخصية وتطوير الذات

تنمية مهارات التواصل مع الزملاء

Course Introduction

هذا البرنامج التدريبي لتأهيل الأفراد على بناء "بوست" تقدّم شركة علاقات مهنية فعالة ومتناغمة داخل بيئة العمل، من خلال تحسين مهارات التواصل والتفاعل مع الزملاء. إذ يُعدّ التواصل البناء أحد أهم عوامل النجاح الشخصي والجماعي في المؤسسات، فهو الوسيلة التي تُعبّر من خلالها عن الأفكار، تُحلّ بها الخلافات، وتُبنى بها فرق العمل القوية.

يركّز البرنامج على تمكين المشاركين من مهارات التفاعل المهني، مثل الإصغاء النشط، التفاهم بين أنماط الشخصية المختلفة، استخدام لغة الجسد، والحزم الإيجابي في التعبير. كما يغطي استراتيجيات إدارة الخلافات البسيطة والتعاون الجماعي، مع تزويد المشاركين بتقنيات عملية تساعد على تكوين انطباع إيجابي، تعزيز روح الفريق، والمساهمة في بيئة تواصلية قائمة على الثقة والاحترام.

Target Audience

- جميع الموظفين بمختلف مسمياتهم الوظيفية.
- العاملون في مجالات تتطلب تواصلًا مستمرًا بين الفرق.

Learning Objectives

- التعرف على مفهوم التواصل المهني وأبعاده المختلفة.
- تطوير مهارات الإصغاء والتعبير الفعال في بيئة العمل.

- فهم أنماط الشخصية والتفاعل المناسب مع كل منها
- استخدام لغة الجسد في تعزيز الرسائل غير اللفظية
- بناء علاقات مهنية إيجابية قائمة على التفاهم والاحترام
- إدارة التوترات البسيطة والخلافات اليومية بذكاء
- التعبير عن الرأي بحزم دون عدوانية
- تعزيز مهارات التقدير والتغذية الراجعة بين الزملاء

Course Outline

• DAY 01

أساسيات التواصل المهني والتفاعل بين الزملاء

- مفهوم التواصل في سياق العلاقات المهنية
- المبادئ السبعة للتواصل الفعال في بيئة العمل
- عناصر التواصل: اللفظي - غير اللفظي - الكتابي
- العوامل التي تؤثر على فعالية الاتصال بين الزملاء
- قواعد التواصل الاحترافي وتجنب سوء الفهم
- بناء الرسالة المهنية الواضحة والمؤثرة
- تحليل أنماط التواصل المختلفة وتكييف الأسلوب
- التعاطف والتفهم كجسر للتفاعل الإيجابي
- دورة التغذية الراجعة المهنية بين الزملاء
- تمارين تفاعلية لتحليل المواقف اليومية

• Day 02

مهارات الإصغاء الفعّال وبناء التفاهم

- الفرق بين الاستماع السطحي والإصغاء العميق
- أهمية الإصغاء لفهم الزميل قبل الرد عليه

- ° خطوات بناء بيئة إصغاء إيجابية
- ° تجاوز المقاطعة والانفعال أثناء الحوار
- ° طرح الأسئلة بطريقة تعزز الفهم

لغة الجسد وتوصيل الرسائل غير اللفظية

- ° كيف تؤثر لغة الجسد على الانطباع الأول؟
- ° قراءة إشارات الزملاء غير المعلنة
- ° الوقوف، التفاعل البصري، وحركات اليدين
- ° استخدام الإشارات لتعزيز الثقة والانفتاح
- ° الفرق بين لغة الجسد الإيجابية والسلبية

• Day 03

التفاعل مع أنماط الشخصية المختلفة

- ° مقدمة في أنماط الشخصية الأربعة الأساسية
- ° التعرف على أسلوب كل نمط من الزملاء
- ° بناء مرونة في أسلوب التواصل حسب الشخص المقابل
- ° فهم دوافع السلوك المهني لدى الآخرين
- ° تجنب الصدمات الناتجة عن اختلاف الطباع
- ° التعامل مع الزميل الحازم أو المتردد أو المتفوق
- ° تقوية مهارات التأقلم العقلي والانفعالي
- ° تقنيات "المجارة" لبناء الثقة بسرعة
- ° التحفيز النفسي للزملاء بطرق شخصية
- ° تطوير الذكاء العاطفي في إدارة العلاقات اليومية

• Day 04

الحزم الإيجابي والتعبير بثقة دون صدام

- ° ما الفرق بين الحزم والعدوانية؟
- ° استخدام نبرة الصوت والأسلوب في التعبير عن الرأي
- ° تمارين تعبير حازم في مواقف غير مريحة
- ° التفاوض والتفاهم مع الزملاء بلباقة

التعامل مع الرفض أو التعليقات السلبية °

إدارة التوترات البسيطة والخلافات اليومية

- مصادر الخلاف بين الزملاء في بيئة العمل °
- خطوات تهدئة التوتر قبل تطوره °
- "مهارة" الفصل بين الشخص والمشكلة °
- تقديم الحلول المشتركة دون فرض °
- الحفاظ على العلاقة رغم الاختلاف °

• Day 05

بناء بيئة تواصل إيجابية مع الزملاء

- نشر ثقافة الاحترام المتبادل داخل الفريق °
- المبادرة بالتقدير والتشجيع للزملاء °
- تعزيز روح الفريق من خلال الكلمات والتصرفات °
- كيف تساهم في تخفيف التوتر في الأوقات الحرجة؟ °
- أهمية المرح والمرونة في تقوية العلاقة °
- تقوية التواصل بين الفرق متعددة الثقافات °
- التواصل مع الزملاء الجدد بطريقة مرحبة °
- تجنب النميمة والسلبية داخل الفريق °
- التعبير عن الامتنان وإغلاق الحوارات بلطف °
- المساهمة في بناء شبكة دعم داخلي قوية °

Confirmed Sessions

FROM	TO	DURATION	FEES	LOCATION
Sept. 22, 2025	Sept. 26, 2025	5 days	4250.00 \$	UAE - Dubai

FROM	TO	DURATION	FEES	LOCATION
Dec. 22, 2025	Dec. 26, 2025	5 days	4950.00 \$	England - London