



المهارات الشخصية وتطوير الذات

تنمية مهارات حل المشكلات الشخصية

Course Introduction

هذا البرنامج التدريبي لتمكين الأفراد من مواجهة "بووست" تقدم التحديات اليومية التي تعترض مسيرتهم الشخصية والمهنية بأسلوب منهجي، هادئ، وفعال. فالمشكلات جزء لا يتجزأ من الحياة، والقدرة على التعامل معها لا تعتمد فقط على الذكاء، بل على مهارات تحليلية، نفسية، وسلوكية يمكن اكتسابها وتطويرها.

يركّز هذا البرنامج التدريبي على بناء عقلية إيجابية تجاه المشكلات، وتطوير أدوات تحليلها، واستكشاف بدائل واقعية لحلها. كما يتيح للمشاركين التدرب على نماذج عملية للتعامل مع الأزمات والانفعالات، وتحويل المواقف الضاغطة إلى فرص للنمو.

Target Audience

- كافة المحترفين الذين يرغبون في تعزيز قدرتهم على حل المشكلات بشكل فعال ومبتكر.

Learning Objectives

- اكتساب أدوات تحليل المشكلات الشخصية بطريقة منهجية
- فهم طبيعة المشكلات اليومية وتمييز أنماطها المختلفة
- تطوير مهارات التفكير النقدي والإبداعي في إيجاد الحلول
- بناء منهجية ثابتة للتعامل مع المواقف الضاغطة والانفعالية

- تحسين القدرة على اتخاذ قرارات مدروسة تحت الضغط
- تنمية الثقة في النفس أثناء التعامل مع المواقف المعقدة
- استخدام استراتيجيات حل المشكلات بشكل متدرج
- تعزيز مهارات التقييم والمتابعة بعد اتخاذ القرار

Course Outline

• DAY 01

فهم المشكلات الشخصية وبناء عقلية الحل

- تعريف المشكلات الشخصية وأنواعها الشائعة
- الفرق بين المشكلات الحقيقية والمتخيلة
- مراحل تطور المشكلة وتأثير التراكمات
- كيف تؤثر طريقة التفكير على حجم المشكلة؟

أدوات تحليل المشكلات الشخصية بفعالية

- للوصول إلى جذر المشكلة Why's استخدام نموذج 5
- (Ishikawa Diagram) نموذج السبب والأثر
- تصنيف المشكلة حسب درجة الأهمية والتأثير
- التفريق بين الأعراض وجوهر المشكلة
- استخدام دفتر تحليل المواقف اليومية

• Day 02

توليد الحلول وتقييم البدائل المتاحة

- استراتيجيات العصف الذهني الفردي
- توليد بدائل متعددة وعدم الاكتفاء بخيار واحد
- تقييم البدائل بناءً على المعايير الشخصية

- موازنة الحلول بين المنفعة والتكلفة النفسية
- تطبيق عملي.

• Day 03

اتخاذ القرار ومعالجة المشكلات تحت الضغط

- خطوات اتخاذ القرار الجيد في وقت محدود
- تجنب القرارات الانفعالية
- السيطرة على المشاعر أثناء تحليل الخيارات
- التعامل مع ضغط الوقت أو الأطراف الخارجية
- اتخاذ قرارات تحترم القيم والأولويات
- أدوات التبسيط في المشكلات المعقدة
- كيف تتجنب التردد المفرط؟
- استخدام تقنية المفاضلة متعددة المعايير
- اتخاذ قرارات تدريجية بدلاً من حلول جذرية مباشرة
- تقبل النتائج وتحمل المسؤولية بثبات

• Day 04

التعامل مع المشكلات المتكررة والمزمنة

- التعرف على أنماط التكرار في حياتك الشخصية
- تحليل أسباب التكرار والروتين العقلي
- كسر الحلقة السلوكية المرتبطة بالمشكلة
- إنشاء "قائمة بدائل" للتصرف المختلف
- تطبيق عملي.

حل المشكلات ضمن العلاقات الشخصية

- فهم أبعاد المشكلة بين الأشخاص
- الاستماع العميق للطرف الآخر
- التركيز على الفعل وليس الشخص
- إدارة الحوار داخل المشكلة
- إنهاء الخلاف دون خسارة العلاقة

◦ تطبيق عملي: لعب أدوار

• Day 05

بناء خطة شخصية للتعامل الذكي مع المشكلات

- مراجعة أسلوبك الحالي في التعامل مع المشكلات
- وضع خطة من 5 خطوات للتعامل السريع
- صياغة "دليل ذاتي" للتحكم في ردود الفعل
- اختيار أدوات التحليل المناسبة حسب كل موقف
- تحديد آلية المتابعة بعد اتخاذ القرار
- إدماج التفكير الإيجابي في التعامل مع التحديات
- طلب المساعدة عند الحاجة دون ضعف
- بناء "شبكة دعم" للمواقف المعقدة
- تفعيل عادة التقييم الذاتي بعد كل مشكلة
- ربط أسلوبك في الحل بنجاحك الشخصي المستقبلي

Confirmed Sessions

FROM	TO	DURATION	FEES	LOCATION
June 16, 2025	June 20, 2025	5 days	4250.00 \$	UAE - Abu Dhabi
Sept. 21, 2025	Sept. 25, 2025	5 days	4250.00 \$	KSA - Riyadh
Dec. 22, 2025	Dec. 26, 2025	5 days	4250.00 \$	UAE - Dubai