



المهارات الشخصية وتطوير الذات

تحسين مهارات التحليل الذاتي

Course Introduction

تمكين الأفراد من مراجعة أدائهم بشكل موضوعي هو أحد أهم أركان التطوير داخل أي مؤسسة، فالموظف القادر على تقييم نفسه، اكتشاف مواطن القوة والقصور، واتخاذ خطوات لتحسين سلوكه المهني، هو موظف يساهم في رفع جودة الأداء العام.

هذا البرنامج التدريبي للمؤسسات التي تسعى إلى بناء ثقافة تقييم ذاتي فعالة، من "بووست" تقدم خلال تمكين موظفيها من استخدام أدوات التحليل الذاتي لتحسين إنتاجيتهم، ضبط توجهاتهم، وتعزيز وعيهم الوظيفي بما يتماشى مع قيم وأهداف المؤسسة.

سيركز هذا البرنامج التدريبي على تعزيز وعي المشاركين بأنفسهم، وتقديم أدوات لتقييم السلوك والأداء بفعالية، والتعامل مع الأخطاء كتجارب تعليمية، مما يخلق شخصية أكثر اتزانًا ووضوحًا وثقة. في مختلف المواقف اليومية والقيادية.

Target Audience

- الموظفون في مختلف الأقسام.
- فرق التطوير والتدريب.
- جميع المحترفين المهتمين بتحسين مهارات التحليل الذاتي لتعزيز نموهم المهني.

Learning Objectives

- فهم مفهوم التحليل الذاتي وأهميته في التطوير المستدام.
- اكتشاف أنماط التفكير والسلوك الشخصي.
- تطوير القدرة على التقييم الذاتي الموضوعي للأداء.
- التعامل مع الأخطاء والتجارب السابقة كأدوات تعليمية.

- تحويل التأمل الذاتي إلى خطة عملية للتطوير.

Course Outline

• DAY 01

مدخل إلى التحليل الذاتي الواعي

- الفرق بين التفكير العفوي والتحليل الذاتي المنهجي.
- مراحل التحليل الذاتي: الملاحظة – الفهم – التقييم.
- مكونات السلوك الفردي وعلاقتها بالخبرات المكتسبة.
- التعرف على نقاط القوة وفرص التحسين الشخصية.
- دراسة حالات.

• Day 02

أدوات وتقنيات التحليل الذاتي

- تقنيات طرح الأسئلة العميقة للذات.
- التعامل مع الانفعالات والتحكم في التفكير السلبي.

• Day 03

استخدام دفتر التحليل الذاتي كأداة يومية.

- التغذية الراجعة: كيف نطلبها ونتعامل معها بذكاء.
- تطبيق عملي.

• Day 04

من الوعي الذاتي إلى التغيير الفعّال

- كيف نحول التحليل إلى قرارات عملية؟
- بناء خطة تطوير ذاتي قابلة للتطبيق.

• Day 05

المتابعة الذاتية وتحفيز النفس على الاستمرارية.

- تعزيز الثقة بالنفس من خلال التقييم الذاتي المستمر.

• تطبيق عملي

Confirmed Sessions

FROM	TO	DURATION	FEES	LOCATION
May 26, 2025	May 30, 2025	5 days	4250.00 \$	UAE - Dubai
Sept. 15, 2025	Sept. 19, 2025	5 days	4250.00 \$	UAE - Dubai
Dec. 14, 2025	Dec. 18, 2025	5 days	4250.00 \$	Qatar - El Doha