



المهارات الشخصية وتطوير الذات

تعزيز الأداء الشخصي من خلال التحليل الذاتي

Course Introduction

يقدم هذا البرنامج التدريبي من "بووست" إطارًا عمليًا لتطوير الأداء الشخصي من خلال الوعي الذاتي والتحليل المنهجي للسلوك والتفكير.

يستهدف البرنامج تمكين المشاركين من تقييم أدائهم اليومي، واكتشاف العوامل المؤثرة فيه، وبناء خطط تطوير شخصية قابلة للتنفيذ. كما يوفر أدوات ذهنية وسلوكية لتعزيز النقد الذاتي البناء، وربط التحسين الشخصي بالأداء في بيئة العمل والعلاقات اليومية.

Target Audience

- المهنيون والموظفون الراغبون في تحسين أدائهم
- القادة والمشرفون المهتمون بتطوير وعيهم الذاتي
- أي شخص يسعى لفهم ذاته وتحقيق تطور مستمر في أداءه

Learning Objectives

- تنمية مهارة التحليل الذاتي كأساس للتطور الشخصي والمهني
- اكتساب أدوات لفهم وتقييم السلوك والأداء
- تطوير التفكير النقدي والتأملي تجاه الذات
- بناء خطط تطوير ذاتية فعالة ومستمرة
- ربط الأداء الشخصي بالتحقيق العملي للأهداف

Course Outline

• DAY 01

الوعي الذاتي ومدخل إلى التحليل الذاتي

- ما هو التحليل الذاتي؟ ولماذا هو ضروري؟
- العلاقة بين الوعي الذاتي وتحقيق الإنجاز

• Day 02

أثر التحليل الذاتي على العلاقات واتخاذ القرار

- كيف يؤثر وعيك بذاتك على سلوكك مع الآخرين؟
- ربط التحليل الذاتي بالثقة والمرونة والاستجابة الذكية

• Day 03

أدوات تقييم الأداء الشخصي

- طرق تتبع السلوك والمراجعة اليومية
- استخدام التغذية الراجعة بشكل فعال

• Day 04

مهارات التفكير التأملي والنقدي

- طرح الأسئلة التحليلية حول الذات
- تقنيات التفكير التأملي لمعالجة الأخطاء

• Day 05

بناء خطة تطوير ذاتية فعالة

- خطوات بناء خطة واضحة وقابلة للتنفيذ
- دمج التحليل الذاتي في الروتين الشخصي

Confirmed Sessions

FROM	TO	DURATION	FEES	LOCATION
Sept. 15, 2025	Sept. 19, 2025	5 days	4250.00 \$	UAE - Abu Dhabi
Nov. 17, 2025	Nov. 21, 2025	5 days	4250.00 \$	UAE - Dubai