



المهارات الشخصية وتطوير الذات

تعزيز العلاقات الشخصية والاجتماعية

Course Introduction

هذا البرنامج التدريبي لمساعدة المشاركين على تنمية مهاراتهم في بناء وتطوير العلاقات الشخصية "بوست" تقدم، والاجتماعية، من خلال فهم أعمق للذات وللآخرين، واكتساب أدوات تساعد على تجاوز سوء الفهم، وحل التوترات اليومية، وبناء جسور من الثقة والتقدير المتبادل.

يمزج البرنامج بين البُعد النفسي والمهارات التواصلية، ويمنح المشاركين وعيًا أقوى بدورهم في تحسين بيئتهم الاجتماعية والمهنية على السواء.

Target Audience

- كل محترف يسعى لتعزيز دائرة علاقاته بشكل فعال في بيئة العمل.

Learning Objectives

- تعزيز مهارات التواصل الشخصي والتفاعل الاجتماعي
- تحسين القدرة على بناء علاقات قائمة على التفاهم والثقة
- التعامل الإيجابي مع الاختلافات والأنماط الشخصية المتنوعة
- تعزيز الذكاء العاطفي في المواقف اليومية
- خلق بيئة اجتماعية متوازنة في العمل والحياة

Course Outline

- DAY 01

فهم الذات كأساس للعلاقات الصحية

- الوعي الذاتي وتحديد نمط الشخصية
- كيف تؤثر نظرتنا لأنفسنا في علاقاتنا؟
- دراسة حالات.

• Day 02

أسس بناء العلاقة الاجتماعية الناجحة

- الثقة، الاحترام، والتقدير المتبادل
- مهارات بدء العلاقة والمحافظة عليها
- تطبيق عملي.

• Day 03

مهارات الإصغاء والتعبير الفعّال

- أهمية الإصغاء العميق في تقوية العلاقات
- استخدام اللغة العاطفية في التفاعل مع الآخرين
- تطبيق عملي.

• Day 04

التعامل مع الأنماط المختلفة من الشخصيات

- أنماط الشخصية وآليات التواصل مع كل نمط
- ضبط التوقعات وتفادي التصعيد في المواقف الخلافية

• Day 05

كيف تخلق تأثيرًا شخصيًا طويل الأمد ضمن محيطك

- تطبيق عملي.

Confirmed Sessions

FROM	TO	DURATION	FEES	LOCATION
Aug. 11, 2025	Aug. 15, 2025	5 days	4250.00 \$	UAE - Dubai
Nov. 10, 2025	Nov. 14, 2025	5 days	4250.00 \$	UAE - Abu Dhabi