



إتقان بناء الفريق: الرعاية الذاتية للتواصل الفعال



إتقان بناء الفريق: الرعاية الذاتية للتواصل الفعال

المرجع: 103600427_62256 التاريخ: 07 - 11 Mar 2027 الموقع: كيب تاون الرسوم: 6000 Euro

نظرة عامة على الدورة

تُعد هذه الدورة التدريبية المكثفة المصممة على مدار خمسة أيام برنامجاً شاملاً يهدف إلى تعزيز ديناميكيات فرق العمل وبناء الثقة وتعزيز التعاون الفعال من خلال دمج استراتيجيات الرعاية الذاتية العملية. يكتسب المشاركون مهارات تواصل متقدمة، ويتعلمون كيفية تحديد نقاط القوة الفردية وتوظيفها بشكل أمثل. بالإضافة إلى تطبيق استراتيجيات متطورة لحل التحديات الخاصة ببيئة العمل. تسعى الدورة إلى ترسيخ ثقافة إيجابية داخل الفريق، وتحسين قدرات حل المشكلات والتكيف مع المتغيرات، وتزويد المشاركين بأدوات عملية تضمن استدامة الأداء المتميز. من خلال الجمع بين ورش العمل التفاعلية، ودراسات الحالة، وتمارين تقمص الأدوار، وجلسات التأمل، يضمن هذا البرنامج تطبيق المعارف المكتسبة في بيئات العمل الواقعية وتحقيق التحسين المستمر حتى بعد انتهاء البرنامج.

الفئة المستهدفة

- موالفو وموظفو موارد بشرية
- قادة فرق العمل
- الموظفون المعنيون بالاعمال الجماعية والمشاركة
- الأفراد الساعون نحو تطوير مهارات العمل الجماعي، التواصل، والتعاون الفعال

الإدارات المستهدفة

- إدارة الموارد البشرية
- قسم تطوير فرق العمل
- طاقم الدعم الإداري
- الإدارة العليا والوسطى

القطاعات المستهدفة

- المنظمات غير الربحية
- قطاع العمل الإنساني والتنمية
- الشركات والمؤسسات التجارية في قطاع الموارد البشرية والتدريب
- المنظمات والمجتمعات المحلية

أهداف الدورة

بإنهاء هذه الدورة التدريبية، سيكون المشاركون قادرين على:



- شرح مهارات التواصل الفعال وتحديد آليات الاستماع النشط داخل بيئة العمل الجماعي.
- تحديد طرق بناء الثقة المتبادلة من خلال التمارين التعاونية وتعزيز مبدأ الشفافية.
- تصنيف أدوار الفريق والتعرف على نقاط القوة الفردية لتحسين التكامل الجماعي.
- تلخيص ركائز ثقافة العمل الجماعي والدعم المتبادل لتحسين أساليب حل المشكلات.
- مقارنة استراتيجيات تقوية روح الفريق باستخدام الأهداف المشتركة وأنشطة التعاون.
- تحديد التحديات الخاصة بفريق العمل ووصف الحلول العملية الفعالة لها.
- مناقشة استراتيجيات الممارسة المستمرة والتطوير الذاتي بعد انتهاء التدريب.

محاور الدورة

اليوم الأول: مقدمة في مهارات واستراتيجيات التواصل

- الموضوع الأول: مبادئ التواصل الفعال
- الموضوع الثاني: تقنيات الاستماع النشط
- الموضوع الثالث: إعطاء وتلقي التغذية الراجعة البناءة
- الموضوع الرابع: تجاوز عوائق التواصل
- الموضوع الخامس: بناء الاحترام المتبادل بين أعضاء الفريق
- الموضوع السادس: أنشطة جماعية تفاعلية وتمارين تقمص الدور
- جلسة التأمل والمراجعة: التفكير في أهمية وضوح التواصل والاستماع النشط في ديناميكيات الفريق

اليوم الثاني: التكامل الجماعي وبناء الثقة

- الموضوع الأول: تحديد أدوار الفريق ونقاط القوة الفردية
- الموضوع الثاني: بناء الثقة من خلال الشفافية
- الموضوع الثالث: التمارين التعاونية لتعزيز روابط الفريق
- الموضوع الرابع: تعزيز الهوية الإيجابية للفريق
- الموضوع الخامس: استراتيجيات حل النزاعات
- الموضوع السادس: أنشطة بناء الثقة والنقاشات الجماعية
- جلسة التأمل والمراجعة: التأمل في كيفية تحسين الثقة والتكامل الجماعي للتعاون

اليوم الثالث: تعزيز روح الفريق وحل المشكلات

- الموضوع الأول: حل المشكلات كفريق جماعي واحد
- الموضوع الثاني: استراتيجيات اتخاذ القرار الجماعي
- الموضوع الثالث: تجاوز العقبات والتكيف مع التغيير
- الموضوع الرابع: تعزيز المرونة والتحفيز داخل الفريق
- الموضوع الخامس: قيادة فرق العمل نحو الأهداف المشتركة
- الموضوع السادس: ورش عمل عملية لحل المشكلات الجماعية
- جلسة التأمل والمراجعة: تقييم آليات اتخاذ القرار الجماعي والمرونة في مواجهة التحديات

اليوم الرابع: الرعاية الذاتية والعافية الفردية لتحسين أداء الفريق



- الموضوع الأول: مفاهيم الرعاية الذاتية وأهميتها المهنية
- الموضوع الثاني: إدارة الضغوط وضبط التوازن بين العمل والحياة
- الموضوع الثالث: تقنيات اليقظة الذهنية وتخفيف التوتر اليومي
- الموضوع الرابع: تأثير العافية الفردية على الإنتاجية الجماعية
- الموضوع الخامس: وضع خطة رعاية ذاتية شخصية قابلة للتنفيذ
- الموضوع السادس: تمارين استرخاء وجلسات استجوام تفاعلية
- جلسة التأمل والمراجعة: استعراض دور الرعاية الذاتية في منع الاحتراق الوظيفي واستدامة الأداء

اليوم الخامس: الاستدامة وخطط العمل المستقبلية للتعاون الفعال

- الموضوع الأول: تلخيص المهارات والاستراتيجيات المكتسبة
- الموضوع الثاني: تصميم خطط عمل مستدامة لتحسين الأداء
- الموضوع الثالث: قياس تقييم نجاح الفريق وتتبع التقدم
- الموضوع الرابع: أدوات المتابعة المستمرة والتطوير الذاتي
- الموضوع الخامس: تقديم العروض النهائية وتقييم المشاركين
- الموضوع السادس: حفل الختام وتوزيع شهادات إتمام البرنامج
- جلسة التأمل والمراجعة: تقييم شامل للبرنامج التدريبي ووضع الرؤى المستقبلية

الأسئلة الشائعة

س: ما هي المدة الزمنية الإجمالية للدورة التدريبية؟
ج: تستغرق الدورة خمسة أيام متواصلة بواقع جلسات تدريبية مكثفة تغطي الجوانب النظرية والعملية.

س: لمن تتوجه هذه الدورة بشكل أساسي؟
ج: تستهدف الدورة موظفي الموارد البشرية، قادة الفرق، والأفراد الساعين لتحسين مهارات التواصل والتعاون المؤسسي.

س: هل تتضمن الدورة تطبيقات عملية؟
ج: نعم، تعتمد الدورة منهجية تفاعلية تتضمن دراسات حالة، وتمرين تقمص الأدوار، وأنشطة جماعية لضمان التطبيق الفوري.

س: كيف تساهم الرعاية الذاتية في بناء الفريق؟
ج: تركز الدورة على ربط العافية الشخصية وإدارة الضغوط بالإنتاجية الجماعية، مما يرفع من كفاءة الفريق ويمنع الاحتراق الوظيفي.

فئات الدورات التدريبية

الدورات التدريبية في مجال البيئة والاستدامة	دورات إدارة الجودة وتطوير العمليات
دورات إدارة و تحليل البيانات ودورات علم البيانات	دورات إدارة و تطوير الموارد البشرية
دورات الذهن السيرياني ودورات تقنية المعلومات	دورات الاتصال الجماهيري و السياسات والعلاقات العامة
دورات التدريب القانوني والهشتريات والتعاقدات	دورات التسويق وإدارة علاقات العملاء وإدارة المبيعات
دورات الحوكمة وإدارة المخاطر والامتثال	دورات السكرتارية و إدارة المكاتب
دورات الصحة والسلامة والذهن المهني	دورات الصيانة ودورات المجالات الهندسية المتنوعة
دورات المحاسبة و التهويل و دورات الإدارة المالية	دورات المهارات الشخصية وتطوير الذات
دورات في مجالات القيادة والإدارة	دورات معتمدة من قبل هيئات دولية
دورات مكتب إدارة المشاريع وإدارة المشاريع الرشيقية	



مدن التدريب

أهستردام هولندا	أكرا غانا	أثينا اليونان
الدار البيضاء المغرب	الجبيل المملكة العربية السعودية	استنبول تركيا
القاهرة مصر	الرياض المملكة العربية السعودية	الدوحة قطر
باريس فرنسا	الهناوة مملكة البحرين	الكويت الكويت
براغ جمهورية التشيك	بانكوك تايلند	باكو أذربيجان
بورتو البرتغال	برلين ألمانيا	برشلونة إسبانيا
تورنتو كندا	تيليسي جورجيا	بوكيت تايلاند
جوهانسبرغ جنوب افريقيا	جنيف سويسرا	جاكرتا جمهورية اندونيسيا
زنجار تنزانيا	روما إيطاليا	حلي الإمارات العربية المتحدة
سيول كوريا الجنوبية	سنغافورة سنغافورة	سان دييغو الولايات المتحدة الأمريكية
طرابزون تركيا	شيكاغو الولايات المتحدة الأمريكية	شرم الشيخ مصر
عمان المملكة الأردنية الهاشمية	طوكيو اليابان	طشقند أوزبكستان
فيينا النمسا	فرانكفورت ألمانيا	عن بعد منصة زووم

مدن التدريب

لانكاوي ماليزيا	كيب تاون جنوب افريقيا	كوالالمبور ماليزيا
هاربيا اسبانيا	لندن المملكة المتحدة	لشبونة البرتغال
هونتر سويسرا	مسقط سلطنة عمان	مدريد اسبانيا
نيروبي كينيا	هيونج المانيا	ميلان ايطاليا
		نيويورك الولايات المتحدة الأمريكية