BLACKBIRD FOR TRAINING

# مهارات الحياة والعمل

March 2027 26 – 22

مدريد (إسبانيا)

UK Traininig

PARTNER



www.blackbird-training.com

# مهارات الحياة والعمل

**المرجع:** 324879_3254887 **التاريخ:** 22 – 26 March 2027 **المكان:** مدريد (إسبانيا) **الرسوم:** GBP 5200

## مقدمة

في عالم سريع التغير، أصبح اكتساب مهارات الحياة والعمل أمرًا لا غنى عنه لجميع الموظفين والقادة في مختلف القطاعات. سواء كنت مديرًا تنفيذيًا، قائد فريق، أو موظفًا يسعى للارتقاء بقدراته، فإن امتلاك مزيج متوازن من مهارات الحياة والعمل يمثل حجر الزاوية لتحقيق النجاح في مهنتك وحياتك اليومية.

هذه الدورة صُممت خصيصًا لتلبية احتياجاتك كمحترف يعمل في منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا، وتركز على تطوير مهاراتك الأساسية والتخصصية لمساعدتك في مواجهة التحديات المتزايدة في بيئة العمل.

ستتعرف من خلالها على أحدث الاتجاهات والممارسات المبتكرة، مع توفير حلول عملية قابلة للتطبيق مباشرة في سياقك المهني. سواء كنت تسعى للحصول على شهادة مهنية معتمدة أو لتحسين الأداء المؤسسي، ستجد في هذه الدورة ما يلبي طموحاتك ويعزز قدرتك على التكيف مع متطلبات العصر الحديث.

## أهداف الدورة

- التعرف على المفاهيم الأساسية لمهارات الحياة والعمل.
- تطوير مهارات الاتصال الفعال والتعاون مع الفرق المتعددة.
- تحسين إدارة الوقت والموارد الشخصية والمهنية.
- تطبيق الأدوات المبتكرة لتحقيق التوازن بين الحياة الشخصية والعمل.
- تحليل الحالات الواقعية لتحديد نقاط القوة وفرص التحسين.
- بناء استراتيجيات مرنة للتعامل مع ضغوط العمل وتحديات الحياة.
- تعزيز مهارات التفكير النقدي وصنع القرار.
- تحسين القدرة على قيادة التغيير وتطوير بيئة عمل إيجابية.



## محاور الدورة

### اليوم الأول: مدخل إلى مهارات الحياة والعمل

- تعريف شامل لمفهوم مهارات الحياة والعمل وأهميتها في بيئة العمل الحديثة.
- استعراض العوامل المؤثرة على اكتساب المهارات الأساسية.
- مناقشة التحديات الشائعة في تحقيق التوازن بين الحياة والعمل.
- دراسة أثر الثقافة المؤسسية على تطوير المهارات.
- تمارين تشخيصية لتحديد مهاراتك الحالية وتحديد مجالات التحسين.
- مناقشة الأمثلة الواقعية من قطاعات مختلفة.

### اليوم الثاني: مهارات الاتصال والتعاون الفعّال

- تطوير مهارات التواصل الشفهي والكتابي في السياقات المهنية.
- استراتيجيات بناء الثقة والتعاون بين الإدارات والفرق.
- التغلب على العوائق الثقافية واللغوية في بيئة العمل.
- تدريبات عملية لتحسين مهارات التفاوض وحل النزاعات.
- تطبيق أساليب فعالة لإدارة الاجتماعات والحوارات الصعبة.
- تحليل دراسات حالة لتطبيق مهارات الاتصال والتعاون عمليًا.

### اليوم الثالث: إدارة الوقت والتوازن الشخصي

- دراسة تقنيات إدارة الوقت وتحديد الأولويات.
- أساليب التعامل مع تعدد المهام وتفويض المسؤوليات.
- استخدام أدوات تنظيمية رقمية مثل التقويمات والتطبيقات الذكية.
- تطوير استراتيجيات تحقيق التوازن بين الحياة المهنية والشخصية.
- تمارين عملية لتطبيق تقنيات إدارة الوقت وتحقيق الأهداف.
- مناقشة تحديات إدارة الوقت في بيئات العمل الديناميكية.



## اليوم الرابع: التفكير النقدي وحل المشكلات

- تعريف التفكير النقدي ودوره في تحسين الأداء.
- نماذج وأساليب حل المشكلات بطرق إبداعية وعملية.
- استخدام أدوات التفكير التصميمي Design Thinking.
- تمارين تحليلية لدراسة المشكلات المعقدة واتخاذ القرارات المناسبة.
- دراسة أمثلة واقعية لتعزيز الفهم التطبيقي.
- مناقشة تأثير التفكير النقدي على تعزيز بيئة العمل الإيجابية.

## اليوم الخامس: بناء خطة تطوير شاملة

- مراجعة شاملة لمهارات الحياة والعمل التي تم تغطيتها خلال الدورة.
- تحليل التحديات الفردية والمؤسسية في تطوير المهارات.
- تصميم خطة عمل شخصية قابلة للتطبيق الفوري.
- استعراض أدوات المتابعة والتقييم المستمر.
- مناقشة التحديات المحتملة بعد العودة إلى العمل وكيفية التغلب عليها.
- عرض طرق قياس نتائج التطبيق وتحقيق التحسين المستمر.

## لماذا يجب عليك حضور هذه الدورة؟ الإيجابيات والسلبيات

- اكتساب مزيج شامل من مهارات الحياة والعمل.
- تطوير مهارات قيادية وتعاونية قابلة للتطبيق مباشرة.
- بناء ثقة أكبر في التواصل مع فرق العمل والزملاء.
- تحسين قدرتك على إدارة الوقت والتكيف مع ضغوط العمل.
- تعزيز التفكير التحليلي وصنع القرار في المواقف الصعبة.
- الاستفادة من دراسات حالة وتجارب عملية من قطاعات متنوعة.
- فرصة توسيع شبكتك المهنية من خلال التفاعل مع زملاء جدد.
- تحقيق توازن أفضل بين متطلبات العمل والحياة الشخصية.

## الخاتمة

تمثل مهارات الحياة والعمل عنصرًا أساسيًا لتطوير نفسك ومؤسستك في بيئة عمل متغيرة باستمرار.من خلال هذه الدورة، ستتعرف على الأدوات والمهارات اللازمة لمواجهة تحديات العمل والحياة بثقة وكفاءة.



سوف تكتسب القدرة على تحويل هذه المهارات إلى نتائج عملية ملموسة، مما يساهم في تحقيق التميز المؤسسي والفردي.استفد من هذا البرنامج لتصميم مسار تطوير شخصي ومهني يتلاءم مع احتياجاتك وطموحاتك، ولتكون مستعدًا دائمًا لمواجهة تحديات المستقبل بثقة ونجاح.

