# دورة التفكير الإيجابي العملي في بيئة العمل

7 – 11 مارس 2027

بانكوك

AGILE LEADERS
Training Center

AGILE LEADERS
Training Center

# دورة التفكير الإيجابي العملي في بيئة العمل

**المرجع:** 939_170177 **التاريخ:** 7 – 11 مارس 2027 **المكان:** بانكوك **الرسوم:** Euro 6000

## نظرة عامة

دورة التفكير الإيجابي العملي في بيئة العمل هي دورة لمدة أسبوع للمهنيين وأعضاء الفرق الذين يأخذون معهم سجل ممارسة التوجه الإيجابي. يرصد المشاركون محفزات التوجه وحديثهم الذاتي ويعيدون صياغة التعثر وفق الأدلة ويوجهون الانتباه إلى الإجراءات الممكنة ويطبقون التفاؤل الواقعي ويحافظون على الطاقة المفيدة ويختارون استجابات مهنية بناءة. تتعامل الدورة مع التفكير الإيجابي بوصفه ممارسة ظاهرة لا تفاؤلا قسريا. يقدم أجايل للتدريب هذه الدورة في التفكير الإيجابي في العمل.

## الفئة المستهدفة

- المسؤولون عن الحفاظ على سلوك بناء أثناء ضغط العمل والتغيير.
- المسؤولون عن الاستجابة المنتجة للتعثر والتغذية الراجعة.
- المسؤولون عن إظهار لغة متوازنة وتفاؤل عملي.
- المسؤولون عن استجابات ثابتة خلال تفاعلات العملاء الصعبة.
- المسؤولون عن استدامة التركيز والتعاون عند تغير الخطط.

تفترض الدورة تعامل المشاركين مع متطلبات العمل اليومية، ولا تتناول العلاج النفسي السريري أو التحفيز العام أو تعليم القيادة المتقدمة.

## الإدارات والقطاعات المستهدفة

تدعم الدورة السلوك المهني البناء في البيئات الخدمية والتشغيلية والتقنية والمهنية.

- فرق خدمة العملاء ودعم المبيعات
- إدارات العمليات والشؤون الإدارية
- وحدات الرعاية الصحية والخدمات المجتمعية
- فرق الهندسة والصيانة
- وظائف التقنية وتسليم المشاريع

## أهداف التعلم

بنهاية هذه الدورة، سيكون المشاركون قادرين على:

- تحليل محفزات التوجه والحديث الذاتي التلقائي.
- تطبيق إعادة الصياغة المبنية على الأدلة للتعثر المهني.
- استخدام ممارسات توجيه الانتباه واختيار مجال السيطرة.
- بناء التفاؤل الواقعي وخيارات الاستجابة البناءة.
- تقييم أنماط الطاقة وآثار السلوك.
- تطبيق عادات العمل الإيجابية في تفاعلات الفريق.

AGILE LEADERS
Training Center

## جدول الدورة

### اليوم 1: محفزات التوجه والسلوك الظاهر

- خريطة محفزات التوجه والاستجابة
- ورقة رصد الحديث الذاتي التلقائي
- تسلسل الفكرة والشعور والفعل
- قائمة أدلة السلوك القابل للملاحظة
- سجل خط الأساس للتوجه الشخصي

### اليوم 2: إعادة الصياغة المتوازنة والتفاؤل الواقعي

- فرز الوقائع والتفسيرات والافتراضات
- شبكة أدلة التأييد والمعارضة لإعادة الصياغة
- أداة بناء الفكرة البديلة المتوازنة
- مخطط سيناريو التفاؤل الواقعي
- مجموعة أسئلة التعلم من التعثر

AGILE LEADERS
Training Center

## اليوم 3: الانتباه وخيارات الاستجابة البناءة

- خريطة السيطرة والتأثير والتقبل
- بطاقة إشارات إعادة توجيه الانتباه
- منهج التوقف والتسمية والاختيار
- مصفوفة خيارات الاستجابة البناءة
- أداة إعادة ضبط تفسير التغذية الراجعة

## اليوم 4: الطاقة والعادات ومناخ الفريق

- متتبع أنماط طاقة العمل
- روتين إعادة التركيز الإيجابي
- قائمة استبدال اللغة المنتجة
- مسح سلوك مناخ الفريق
- خطة تطبيق عادات العمل الإيجابية

AGILE LEADERS
Training Center

## اليوم 5: تطبيق التفكير الإيجابي

- نشاط مقترح: تشخيص المحفز والحديث الذاتي
- نشاط مقترح: إعادة صياغة التعثر وفق الأدلة
- نشاط مقترح: اختيار الاستجابة البناءة
- نشاط مقترح: مراجعة سلوك مناخ الفريق
- تمرين ختامي: سجل ممارسة التوجه الإيجابي

## التمارين التطبيقية

تستخدم الدورة أنشطة مقترحة لتحويل ردود الفعل المهنية إلى خيارات متوازنة وقابلة للملاحظة.

- نشاط مقترح: تسجيل محفز مهني وفكرة تلقائية والسلوك الناتج عنها.
- نشاط مقترح: إعادة صياغة تعثر باستخدام الوقائع والافتراضات وبديل متوازن.
- نشاط مقترح: اختيار استجابة بناءة لتفاعل مع عميل أو فريق.
- نشاط مقترح: اختبار روتين للطاقة والانتباه خلال فترة عمل تتطلب جهدا.

## الأسئلة الشائعة

### لمن تناسب ممارسة التفكير الإيجابي في العمل وما متطلباتها؟

تناسب المهنيين وأعضاء الفرق والمشرفين وموظفي التعامل مع العملاء. تفترض خبرة بمتطلبات العمل اليومية ولا تتناول العلاج السريري أو الخطاب التحفيزي العام أو تطوير القيادة المتقدمة.

## كيف يختلف التفكير الإيجابي في العمل عن دورة التحفيز العام؟

يركز التفكير الإيجابي في العمل على المحفزات والحديث الذاتي وإعادة الصياغة وفق الأدلة واختيار الانتباه والتفاؤل الواقعي والاستجابات الظاهرة بدلا من الحماس المؤقت أو الرسائل التحفيزية.

## هل يعني التفكير الإيجابي في العمل تجاهل المشكلات؟

لا يعني التفكير الإيجابي تجاهل المشكلات، بل يفصل الوقائع عن التفسيرات ويقر بالقيود ويحدد الإجراءات الممكنة ويختار استجابة متوازنة تدعمها الأدلة المتاحة.

## كيف يعيد الموظفون صياغة الحديث الذاتي السلبي في العمل؟

يسجل الموظفون الفكرة ويحددون محفزها ويختبرونها مقابل الأدلة ويفصلون الافتراضات عن الوقائع ويكتبون بديلا متوازنا مرتبطا بإجراء مفيد تال.

## كيف تؤثر عادات العمل الإيجابية في مناخ الفريق؟

تؤثر عادات العمل الإيجابية عبر اللغة الهادئة والأسئلة الموجهة للحلول وردود الفعل المتناسبة وتقدير التقدم والاستجابة البناءة للأخطاء والتغذية الراجعة وتغير الخطط.

## الخاتمة

يأخذ المشاركون سجل ممارسة التوجه الإيجابي الذي يربط المحفزات والحديث الذاتي وإعادة الصياغة والانتباه والطاقة والسلوك. يحول السجل التفكير الإيجابي إلى خيارات مهنية متكررة بدلا من نية عامة. كما يساعد المشاركين على مراجعة أثر استجاباتهم في التعاون وتفاعلات العملاء ومناخ الفريق.