

# إتقان بناء الفريق: الرعاية الذاتية للتواصل الفعال

10 – 14 مايو 2027

كوالالمبور

AGILE LEADERS
Training Center

AGILE LEADERS
Training Center

# إتقان بناء الفريق: الرعاية الذاتية للتواصل الفعال

المرجع: 62200_103600427 التاريخ: 10 – 14 مايو 2027 المكان: كوالالمبور الرسوم: Euro 5200

AGILE LEADERS
Training Center

## نظرة عامة على الدورة

تُعد هذه الدورة التدريبية المكثفة المصممة على مدار أسبوع 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 البشرية
- قادة فرق العمل
- الموظفون المعنيون بالأعمال الجماعية والمشتركة
- 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 والتنموي
- الشركات والمؤسسات التجارية في قطاع الموارد البشرية والتدريب
- المنظمات والمجتمعات المحلية

## أهداف الدورة

ببنهاية 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 اتمام 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 الأدوار
- 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

AGILE LEADERS
Training Center

### 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 استجمام 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 أسبوع 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، وتمارين 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.