

نموذج بيانات برنامج تدريبي

أكتشف ذاتك الداخلي

البرنامج التدريبي:

اللغة العربية

لغة البرنامج:

الهدف هو تنمية الوعي الذاتي والذكاء العاطفي من خلال فهم نقاط القوة والضعف وتعلم مهارات عملية لإدارة المشاعر والتحكم بها بفعالية. وهذا الأمر يساعد على تحقيق التوازن في الحياة الشخصية والمهنية ويعزز القدرة على اتخاذ قرارات مدروسة في المواقف المختلفة.

اهداف البرنامج:

محتويات البرنامج:

المحور الأول: تعريف تطوير الذات وأهميته.
المحور الثاني: العوامل التي تؤثر على تقبل الذات.
المحور الثالث: تحليل نقاط القوة والضعف الشخصية (تمرين عملي).
المحور الرابع: تأثير المشاعر على اتخاذ القرارات وأداء العمل.
المحور الخامس: تعريف المشاعر وأنواعها.
المحور السادس: دور المشاعر في بناء العلاقات واتخاذ القرارات.

- فهم مفهوم تطوير الذات وأهميته في تحقيق النجاح الشخصي والمهني.
- اكتساب معرفة بأبعاد الذكاء العاطفي ودورها في الحياة اليومية.
- التعرف على استراتيجيات فعالة لإدارة المشاعر والتحكم فيها.

مخرجات التعلم:

الفئة المستهدفة :

- الموظفون في جميع المستويات الوظيفية لتحسين أدائهم وتطوير مهاراتهم العاطفية.
- طلاب الجامعات والمعاهد الراغبين في تحسين مهاراتهم الشخصية والاستعداد لسوق العمل.
- الأفراد الباحثون عن تطوير الذات وتحقيق التوازن النفسي والعاطفي.

المادة التدريبية /

التكنولوجيا المستخدمة

- شاشة عرض.
- حاسب (لابتوب).
- مؤشر ليزر.
- أقلام.
- فيديو هات تعليمية أو تمارين تفاعلية.
- أوراق عمل أو مهام للمتدربين للمساعدة في تعزيز الفهم.
- ملف PowerPoint لعرض المحتوى.

رسوم البرنامج: