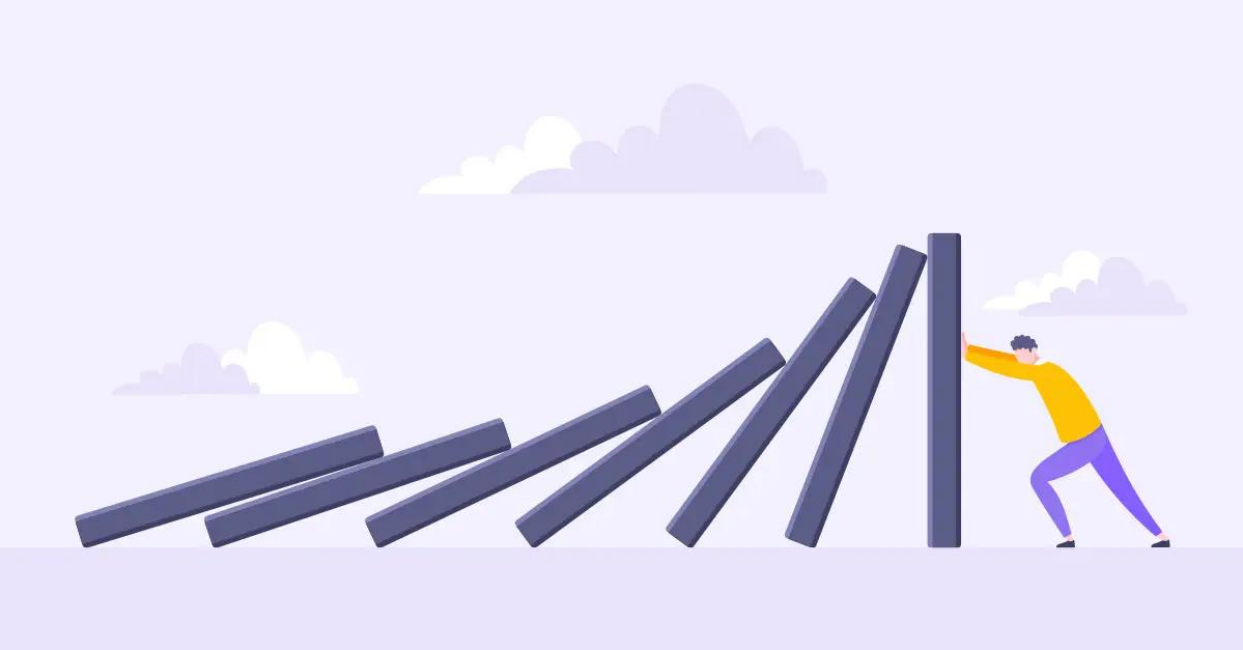


# تطوير المرونة العاطفية في مكان العمل: دليل شامل

**المدة:** 5 يوم

**اللغة:** ar

**كود الكورس:** MG2-134

## هدف الكورس

:عند إتمام هذه الدورة، سيتمكن المشاركون من

- .فهم الفرق بين الذكاء العاطفي والمرونة العاطفية
- .بناء علاقات قوية باستخدام قوة التأثير
- .تعلم تقنيات الصلابة الذهنية
- .تحسين الثقة بالنفس والمرونة الشخصية
- .تطوير تقنيات التفاوض وجذب أصحاب المصلحة إلى جانبك
- .زيادة قدرتك على التحمل في مواجهة التحديات والانتكاسات
- .التنبؤ بمناطق المخاطر والتخطيط لمشاريع طوارئ لتجنب الحاجة إلى المرونة

## الجمهور

تم تصميم هذه الدورة لأي شخص يشغل دورًا قياديًا يهدف إلى تحسين قدرته على مواجهة السلبية وتحفيز فريق من الأفراد لتجاوز التحديات في مكان العمل. ستُمكّن الدورة القادة من السيطرة والحفاظ على الهدوء في أي موقف باستخدام تقنيات التواصل الفعّالة. ستكون هذه الدورة مفيدة بشكل خاص لـ:

- مديري الخطوط الأمامية
- مديري الأعمال
- أصحاب الأعمال
- قادة الفرق
- مديري المشاريع
- مديري تطوير الأعمال
- مديري التخطيط
- المتخصصين في الموارد البشرية
- مديري المبيعات
- مستشاري التسويق

## منهجية التدريب

يستخدم هذا البرنامج التعليمي مجموعة متنوعة من أساليب التعلم للكبار لتعزيز الفهم. يتضمن البرنامج عالي الجودة تمارين عملية وعروضًا تقديمية لمساعدة الطلاب على فهم مفهوم المرونة. تُستخدم أمثلة من الواقع لمساعدة الطلاب على فهم المرونة بشكل أفضل، كما سيتم إجراء تمارين لعب الأدوار لاختبار مرونة المشاركين في سيناريوهات مختلفة.

سيتعلم المشاركون كيفية تعزيز الثقة بالنفس والتعامل مع المواقف الصعبة بتأكيد ذاتي وتحفيز كامل باستخدام أدوات وتقنيات احترافية.

## الملخص

الثقة هي المفتاح في أي بيئة عمل، خاصة إذا كنت تتحمل مسؤولية أشخاص آخرين أو مشاريع. تحتاج إلى الثقة والتفكير المسبق لدفع الأمور إلى الأمام، وتغيير الخطط عند الضرورة، وتحديد المخاطر والاحتياجات للتدابير الاحتياطية. وقبل كل شيء، يجب أن يكون لدى رؤسائك الثقة بأنك تعرف ما تفعله ويثقون في عملياتك. ستحتاج إلى حس جيد من الذكاء العاطفي

.لتحقيق ذلك

المرونة العاطفية مهمة للغاية لأي عمل للحفاظ على الإنتاجية والجودة ورؤية واضحة للمستقبل. من الضروري أن تعرف موقعك في العمل وأن تستفيد من معرفتك ومهاراتك في التواصل لضمان مستقبل مشاريعك من خلال الحصول على دعم من الأطراف المعنية الأخرى. ومع ذلك، فإن كسب دعم الآخرين ليس دائمًا سهلاً، لذا من المهم أن تصقل مهاراتك في التفاوض .وتصبح مرنًا تجاه الانتكاسات والرفض

المرونة العاطفية ستساعدك على تقييم المخاطر، وتعديل العمليات، وقيادة فريقك نحو النجاح. ستكون قدوة رائعة وقادرًا .على تحفيز فريقك خلال التحديات لضمان تحقيق النجاح دائمًا

## محتوى الكورس والمخطط الزمني

**Section 1: Significance of Emotional Resilience**

- What is VUCA, and how do I properly apply it?
- Emotional resilience and the importance of remaining in control.
- Understanding the difference between Emotional Resilience and Emotional intelligence.
- Why is it important to properly present yourself as a leader?
- Improvement as a person and for leadership.
- How to healthily promote change as a leader.
- Reviewing the leadership profile.

**Section 2: Building Up Your Emotional Resilience**

- Using the power of the mind to develop resilience.
- Using active skills to gain a positive attitude.
- Regaining control of situations and dealing with consequences.
- Control your assertiveness.
- Taking control of your inner reactions and discipline.

**Section 3: Leading Through Decisions with Emotional Intelligence**

- Make sure you have a clear idea before acting ensuring useful, quick techniques are used.
- Improve your quick-thinking skills with models and various examples.
- Using structured techniques for ideas.
- Discovering solutions and acknowledging the key factors.
- Deep understanding of convergent and divergent decision-making.

- What is the decision-making funnel model?
- Thinking before you act as a leader.

**Section 4: Overcoming Problems Rationally**

- Learning to control your negativity within yourself as well as others.
- Positive influence and trust within the workplace.
- Effectively dealing with conflict.
- How do I properly cope with stressful situations?
- What is mental fortitude, and how do I control it?
- Becoming empowered in a leadership role where everyone
- Ensuring the well-being of your team as well as yourself and your clients.
- Make sure there is clear and direct communication.

**Section 5: Emotional Resilience in Leadership**

- Make sure you have clear organisational skills as a leader.
- The foundation of a resilient organisation.
- Important messages need to be made clear in companies.
- Building up resilience and emotional intelligence during an organisation.
- Making an emotional development plan.
- Planning the steps on your emotional resilience leadership journey.

## تفاصيل الشهادة

عند إتمام هذه الدورة التدريبية بنجاح، سيحصل المشاركون على شهادة إتمام التدريب من Holistique Training. وبالنسبة للذين يحضرون ويكملون الدورة التدريبية عبر الإنترنت، سيتم تزويدهم بشهادة إلكترونية (e-Certificate) من Holistique Training.

شهادات Holistique Training وخدمة اعتماد التطوير المهني (BAC) معتمدة من المجلس البريطاني للتقييم المستمر (CPD)، كما أنها معتمدة وفق معايير ISO 9001 وISO 21001 وISO 29993.

لهذه الدورة من خلال شهاداتنا، وستظهر هذه النقاط على شهادة إتمام (CPD) يتم منح نقاط التطوير المهني المستمر واحدة عن كل ساعة CPD يتم منح نقطة CPD، ووفقًا لمعايير خدمة اعتماد Holistique Training. التدريب من لأي دورة واحدة نقدمها حاليًا CPD حضور في الدورة. ويمكن المطالبة بحد أقصى قدره 50 نقطة.

## التصنيفات

إدارة الموارد البشرية HR, القيادة والإدارة, الدورات المعتمدة من EAPA, الصحة والسلامة والبيئة

## مقالات ذات صلة




**Emotional Intelligence Activities In The workplace 15**

Boost workplace harmony with emotional intelligence activities. Foster empathy, .communication, and regulation for stronger teams and success