

النشرة الفنية للبرنامج التدريبي مهارات الحزم والتعامل مع المواقف الصعبة



5 أيام، 25 ساعة
يبدأ بتاريخ 2024/06/02م
تدريب صفّي (F2F) – الأردن

بطاقة معلومات البرنامج:

مدة التدريب	: (5) أيام، (25) ساعة
مكان التدريب	: عمان، الأردن
تاريخ الانعقاد	: 2024/06/06-02م
توقيت التدريب	: يتم تحديد التوقيت قبل بأسبوع
لغة التدريب	: اللغة العربية مع بعض المصطلحات الفنية باللغة الإنجليزية
شهادة التدريب	: شهادة صادرة عن مجموعة الجهود المشتركة "وبنسبة حضور لا تقل عن 90%"

أساليب التدريب	: <ul style="list-style-type: none">- أسلوب السيناريوهات.- أسلوب دراسة الحالة.- أسلوب العصف الذهني.- أسلوب عرض فيديوهات- أسلوب الألعاب التدريبية.- أسلوب تمارين وأنشطة الفريق.- أسلوب تقديم الحلول والممارسات.- أسلوب التدريبات الجماعية وتبادل الخبرات.- أسلوب التطبيقات العملية من واقع بيئة عمل المشاركين.
----------------	---

القيمة المضافة	: <ul style="list-style-type: none">- عقد تقييم قبلي Pre: لقياس مستوى المشاركين قبل التدريب.- عقد تقييم بعدي Post: لقياس مستوى المشاركين بعد التدريب. قياس القيمة المعرفية المضافة (KVA) = التقييم البعدي - التقييم القبلي.
----------------	--

الفئة المستهدفة	: <ul style="list-style-type: none">- رجال الأعمال والمدراء الجدد.- كل الذين يرغبون في تقوية أساليب تواصلهم بحزم، وتخفيف مواطن الضعف.- كل الذين يرغبون بتحسين مهارات الاتصال لديهم من حيث صلتهم بالحزم في العمل.
-----------------	--

أسلوب الحزم في التواصل:

الحزم هو مهارة تواصل تمكّن الأشخاص من أن يكونوا أكثر ثقة بأنفسهم، حيث يزيد الحزم من فرصة النجاح في أي موقف تواصل، وهو أسلوب فعال ودبلوماسي نظرًا لأنه يركز على الاحترام المتبادل وهو يثبت أنك تُقدّر ذاتك بما أنك مستعد للتمسك باهتماماتك والتعبير عن أفكارك ومشاعرك. كما أنّ الحزم يظهر أنك تدرك حقوق الآخرين وأنت مستعد للعمل على إيجاد حلول للخلافات، ويوفر تدريب الأشخاص على الحزم المهارات والمعارف التي تمكّنهم من التواصل بثقة وفعالية أكبر وذلك باستخدام تقنيات السلوك الحازم لتحقيق نتائج أكثر نجاحًا. بالطبع لا يتعلق الأمر بما تقول وما تحاول إيصاله فحسب، بل من المهم أيضًا الانتباه إلى الطريقة التي تتحدث بها. ومن سمات التواصل الحازم أنه

يكون مباشرًا ومحترمًا وذلك يعطيك أفضل فرصة لتوصيل رسالتك بنجاح. أما إذا تواصلت بطريقة سلبية أو عدائية للغاية، فسوف تفشل في توصيل رسالتك لأن تركيز الأشخاص ينصب بصورة أساسية على التفاعل مع طريقتك في الكلام.

عادةً ما يكون الحزم أسلوبًا أفضل للتواصل. ويقدم هذا الأسلوب مزايا عديدة فهو يساعدك على منع الناس من استغلالك. كما يمكن أن يساعدك أيضًا على عدم ممارسة التنمر مع الآخرين، ويمكن أن يساعدك التصرف بطريقة حازمة على تطوير مايلي:

- تحسين التواصل.
- التحلي بروح القوة.
- كسب احترام الآخرين.
- إقامة علاقات صادقة.
- فهم مشاعرك والتعرف عليها.
- تحقيق المزيد من الرضا الوظيفي.
- حسن التصرف بالمواقف الصعبة.
- تحسين مهارات اتخاذ القرارات لديك.
- اكتساب الثقة بالنفس واحترام الذات.
- توفير حلول تحقق مصلحة جميع الأطراف.
- التعبير عن مشاعرك بفعالية عند التواصل مع الآخرين بشأن المشكلات.

أهمية المشاركة في البرنامج التدريبي مع الجهود:

يمكن لتقنيات الحزم عند استخدامها بفعالية أن تجعل كل جانب من وظائفك وحياتك أفضل تقريبًا، لكن معرفة الأدوات والتقنيات المستخدمة وكيفية استخدامها ومتى يتم ذلك أمر بالغ الأهمية. حيث يتعامل التدريب الحازم مع التحديات الفريدة التي يواجهها رجال الأعمال في مجالهم وكيف أنّ الاستخدام الفعال لتقنيات الحزم ضروري للبقاء والتقدم، باستخدام هذه المهارات يمكنك زيادة احتمال إرسال الإشارات الصحيحة والحصول على الإجابات الصحيحة، التي تساعدك على أن تحظى بالإحترام في الوقت الذي تحترم فيه، وتتعامل مع أي موقف صعب من المحتمل أن تصادفه دون أن تبدو متغطرًا، وبهذا ستقوم بتقييم أسلوب قيادتك ثم تقوم بتطبيق المهارات والأدوات الجديدة التي ستتعلمها مباشرةً إلى أحد تحدياتك الخاصة، وتلقي التعليقات، وتنقيح مهاراتك من خلال ممارسة التمارين العملية التي سيطرحتها الخبير المدرب أثناء العملية التدريبية على مدار خمسة أيام، ومن ثم تعود الى عملك مع خطة كاملة ومرنة لتحقيق هذا الحزم في التواصل والتعامل مع مختلف المواقف على اختلاف صعوبتها.

الجدارات المستهدفة:

- إدارة العواطف.
- إبداء الرأي باحترام.
- التواصل بوضوح وصدق.

- التعبير عن مختلف المشاعر بهدوء وصراحة.
- تعزيز احترام الذات وكسب احترام الآخرين.
- الاستماع بانتباه للآخرين واحترام آراءهم.
- التحكم في الإجهاد والغضب وتحسين مهارات التأقلم.
- التعامل بثقة وفعالية أكبر مع المواقف الصعبة في العمل.

أهداف البرنامج التدريبي:

في نهاية التدريب مع مجموعة الجهود المشتركة سيكون المشاركون ملماً بمجموعة من المهارات الخاصة بالحزم وأهمية إدراك التعامل مع المواقف الصعبة التي تواجهه في بيئة العمل المؤسسي وذلك بالتركيز على النقاط التالية:

- إدراك مفهوم الحزم ومعرفة جميع ما يتعلق به من مهارات تواصل بدون سلبية أو عدوانية.
- فهم الفرق بين السلوكيات العدوانية والسلبية والحازمة.
- زيادة تقدير الذات والثقة بالنفس عند التعامل مع المواقف الصعبة.
- استخدام مجموعة متنوعة من تقنيات الحزم وتحسين مهارات الاتصال والتعامل مع الآخرين.
- ممارسة سلوكيات جديدة في بيئة آمنة وداعمة.
- زيادة احترام الذات والثقة بالنفس عند التعامل مع المواقف الصعبة.
- التعرف على الفرق بين السلوكيات العدوانية والسلبية والحازمة.
- كيفية استخدام مجموعة متنوعة من تقنيات الحزم لتحسين مهارات الاتصال والتعامل مع الآخرين.

المحاور الرئيسية للتدريب:

المحور الأول: الثقة بالذات

- التعرف على الذات وفهمها وزيادة الوعي الذاتي.
- الثقة بالنفس وقوة الشخصية.
- التعرف على نقاط القوة والنقاط الواجب تحسينها بالشخصية.
- التعرف على الذات بالعمل وأسلوب التعامل داخل بيئة العمل.
- التعرف على اخلاقيات العمل ودورها بصقل الشخصية.

المحور الثاني: الصوت الداخلي وأثره على التفكير الإيجابي

- ما هو الصوت الداخلي للإنسان وبماذا يخبرنا؟
- كيفية التحكم بالصوت الداخلي وتوظيفه للعمل معنا وليس ضدنا.
- أثر التفكير الإيجابي بتغيير حياتنا وعدم سيطرة الصوت الداخلي السلبي علينا.

المحور الثالث: أنواع السلوكيات المختلفه للإنسان

- مفهوم الحزم بالتواصل والسلوك الجيد.

– التعرف على أنواع السلوكيات المختلفة: الحازم، السلبي، العدواني والسلبي العدواني.

– أثر التربية البيئية، المجتمع والتجارب السابقة على السلوك المتبع للفرد.

المحور الرابع: مهارات وأسس الحزم وكيفية التعامل مع السلوكيات الأخرى

– فوائد الحزم بالعمل والحياة الخاصة.

– كيفية التعامل مع السلوك السلبي وتجنبه.

– كيفية التعامل مع السلوك العدواني والسلبي العدواني.

المحور الخامس: لغة الجسد ومهارات الاتصال الحازم

– التعرف على لغة الجسد وقراءتها.

– اظهار لغة جسد حازمة بالتعامل مع المواقف الصعبة.

– أثر الاتصال والتواصل الجيد على بناء والتحكم بالعلاقات.

– التعرف على المفاتيح السبعة لتحقيق التواصل الصحيح.