

ورشة عمل لتطوير المهارات الشخصية

لمدة 3 أيام، 3 ساعات
في اليوم

فهم ما هي المهارات الشخصية وأهميتها في الحياة المهنية والشخصية. تحديد وتقييم المهارات الشخصية الحالية للمشاركين من خلال تمارين التقييم الذاتي.

اليوم الأول: مقدمة إلى المهارات الشخصية والتقييم الذاتي

الترحيب وأهداف ورشة العمل (15 دقيقة)

التعريف بهيكل ورشة العمل وأهدافها
مناقشة دور المهارات الشخصية وأهميتها في تحقيق النجاح المهني والنمو الشخصي.

2. تعريف وأنواع المهارات الشخصية (90 دقيقة)

تقديم مفهوم المهارات الناعمة باعتبارها "الكفاءات الاجتماعية" ومقارنتها بالمهارات التقنية (المهارات الصلبة)
مناقشة الأنواع الأربعة: المهارات المنهجية، المهارات الاجتماعية، المهارات الشخصية، ومهارات التواصل
إجراء جلسة تفاعلية للأسئلة والأجوبة لربط هذه المهارات بتجارب المشاركين السابقة

تمرين التقييم الذاتي: مراجعة المهارات الناعمة (45 دقيقة)

إجراء تقييم ذاتي من خلال طرح أسئلة تشجيعية مثل:
كيف تتعامل مع الضغوط اليومية؟
هل تشعر بالراحة والثقة عند العمل ضمن فريق؟
هل يمكنك التعبير عن أفكارك بوضوح وإقناع؟
حُزَّز المشاركين على مشاركة نتائجهم وتجاربهم مع المجموعة، وشجعهم على التأمل والتعلم من بعضهم البعض لتعزيز الانفتاح وروح التعاون

جلسة تفاعلية: مواقف عملية من الحياة الواقعية (ساعة واحدة)

مناقشة أمثلة مرتبطة بالثقافة الشرق أوسطية والسياقات المهنية، مثل التعامل مع التسلسل الهرمي، العمل الجماعي، وتأثير العائلة على اتخاذ القرارات.
تنفيذ تمثيلات لأدوار في مواقف مثل التعامل مع موقف صعب مع المدير
حل نزاع مع أحد أعضاء الفريق

إنهاء الجلسة والتأمل (30 دقيقة)

التأمل في نقاط القوة الشخصية والمجالات التي تحتاج إلى تطوير. مناقشة التركيز في اليوم التالي على المهارات الاجتماعية والشخصية الناعمة.

اليوم الثاني: تعزيز وتطوير المهارات الاجتماعية والشخصية الناعمة

1. مقدمة في المهارات الاجتماعية الناعمة (30 دقيقة)

شرح المهارات الاجتماعية باعتبارها أساسًا للعلاقات الشخصية الفعالة.
تشمل الأمثلة: التعاطف، الذكاء العاطفي، التعاون الجماعي، والحساسية الثقافية

نشاط تفاعلي: التعاطف والحساسية الثقافية (ساعة واحدة)

مناقشات جماعية حول أهمية الوعي الثقافي، خاصة في البيئات المتنوعة.
تمثيل أدوار للتدرب على التعاطف وفهم وجهات النظر المختلفة

المهارات الشخصية والمرونة (30 دقيقة)

تعريف المرونة ومناقشة أهميتها في إدارة الضغوط والتحديات.
تسليط الضوء على الانضباط الذاتي، والقدرة على التكيف، والاستقرار العاطفي كخصائص أساسية

التأمل الذاتي والنشاط الجماعي: المرونة والقدرة على التكيف (ساعة واحدة)

تأمل موجّه: "وصف موقف مررت به وكان عليك التكيف مع تغيير كبير في حياتك."
التعاون في أزواج ومناقشة الردود، مع التركيز على الدروس المستفادة والاستراتيجيات للحفاظ على المرونة

الختام والتحصير لليوم الثالث (30 دقيقة)

يقوم المشاركون بتلخيص الرؤى والمجالات التي تحتاج إلى تحسين في المهارات الاجتماعية والشخصية.
منظرة عامة على تركيز اليوم الثالث على مهارات التواصل والمهارات المنهجية الناعمة

اليوم الثالث: تعزيز مهارات التواصل والمنهجية

مقدمة في مهارات التواصل (30 دقيقة)

تعريف مهارات التواصل وأثرها على العلاقات المهنية
المهارات الرئيسية: الاستماع النشط، التواصل اللفظي وغير اللفظي، وحل النزاعات

تمرين عملي: الاستماع الفعّال والتعليق البناء (45 دقيقة)

تمرين زوجي: ممارسة الاستماع النشط من خلال مشاركة P
تحدي حديث، مع قيام الشريك بالاستماع وإعادة تلخيص النقاط الرئيسية
مناقشة كيفية التعامل مع المحادثات الصعبة وتقديم ملاحظات بناءة

المهارات المنهجية: حل المشكلات وإدارة الوقت (45 دقيقة)

مقدمة في تقنيات حل المشكلات: تعريف المشكلة، العصف الذهني للأفكار، تقييم الخيارات، وتنفيذ الحلول
تقنيات إدارة الوقت المناسبة للإعدادات المهنية في الشرق الأوسط، حيث قد تُقدَّر المرونة في العمل

نشاط قائم على السيناريو: حل المشكلات والتفكير الاستراتيجي (30 دقيقة)

العمل في مجموعات صغيرة لحل مشكلة افتراضية في مكان العمل، مثل تنظيم فريق ذو جداول متضاربة.
مشاركة الحلول ومناقشة أهمية التنظيم والتخطيط والتفكير الاستراتيجي

التأملات النهائية وتحديد الأهداف (30 دقيقة)

التأمل في النقاط الرئيسية التي تم تعلمها من ورشة العمل التي استمرت ثلاثة أيام
وضع خطط عمل شخصية لتحسين المهارات الناعمة المختارة بشكل مستمر
الختام وجمع التعليقات على ورشة العمل