



التطور الشخصي

لماذا؟

التطور الشخصي يعني السعي نحو تنمية وصل وإتقان المهارات اللازمة لكي تتمكن من الارتقاء نحو القمة بكل ما لديك من قدرات ومؤهلات؛ وهو القدرة على تحقيق كامل إمكاناتك وطاقاتك وقدراتك كإنسان. ولذلك، سيتيح لك هذا المساق الفرصة لكي تحقق نجاحات باهرة في حياتك الشخصية والمهنية.

ولا بد أنك تعلم أن عملية التحسين في التطور الشخصي تعد عملية مستمرة وجزءاً مهماً من مسيرتك في الحياة تستطيع من خلالها مواجهة جميع التحديات وكسر جميع القيود والتغلب على كافة العقبات من أجل التفوق في جميع نواحي حياتك.

لمن؟

إن هذا المساق مخصص للأشخاص الذين لديهم رغبة قوية في تمييز أنفسهم عن الآخرين من خلال صقل شخصياتهم بشكل عام وترك بصماتهم الخاصة في جميع مجالات الحياة.

من خلال دراستك لسلسلة **التطور الشخصي**، فإنك ستتعلم الأفكار والطرق والأدوات والأساليب والاستراتيجيات العملية والجاهزة للاستخدام، التي يمكنك الاستعانة بها مباشرة من أجل إنجاز عملك بسرعة وسهولة وسلاسة تامة وعلى أكمل وجه وبشكل أفضل من أي وقت مضى. وعندما تتعلم وتطبق هذه الأساليب العملية الفعالة على أرض الواقع، ستتمكن من تحسين نوعية حياتك وتعزيز كافة جوانب شخصيتك. ومن الجدير بالذكر أن الأشخاص ذوو الأداء العالي والتميز يوجهون جُل تركيزهم نحو الإنجازات، في حين يوجه الآخرون تركيزهم نحو النشاطات؛ فجميع الإنجازات التي تحققها ما هي إلا انعكاسات للاستخدام الفعال لصفاتك الشخصية وطريقة تعاملك مع البيئة المحيطة من أجل الحصول على أفضل ميزة.

أساسيات التطور

تعرف على نفسك

حدد ما تطوره

حدد رؤيتك ورسالتك

ضع أهدافك

خطط للتطور

استثمر وقتك

التصميم والمثابرة

تعلم لتطور

فكر إيجابياً

كن استباقياً

كن واثقاً

حفز ذاتك

طور ذكاءك العاطفي

تغلب على العقبات

قاوم الإحباط

أساسيات
معرفة أهمية التطور الشخصي
كيف التطور الشخصي دوراً مهماً في تحقيق النجاح
في الحياة، فالتأثير يأتي من سبب قوي للأشخاص لأن
كلهم الذين في شكل حياتهم وخصائصهم
من هنا فإن التطور كمنظمة إيجابية، يساعدك كثيراً
على تنمية أهدافك، الخبرة العملية، ويطرح عليك
نصائح، حيث الأثرية أيضاً أن الأثرية
تخلق أجواءً صحية في العمل بين أفراد

1 أساسيات التطور الشخصي



يمكن التوصل إلى شخصية متكاملة من خلال التطور الشخصي المنهجي الذي يتيح لنا تعلم قيم جديدة باستمرار، إضافة إلى مساعدتنا على التكيف مع البيئات المختلفة، وترك انطباع مميز لدى الآخرين.

4 حدد رؤيتك ورسالتك



إن فهم المعنى الحقيقي للرؤية والرسالة هو أمر لا بد منه إذا أردت أن تحقق أهدافك وغاياتك، لذلك فإن هذا المفهوم سوف يزودك بكافة المعلومات التي تحتاج إليها لتحديد الرسالة والرؤية والأهداف والغايات.

2 تعرف على نفسك



نحن عادة لا نأخذ تحليل الذات على محمل الجد، ولا ندرك الأثر الهائل له، لذلك فإن هذا المفهوم سوف يوضح لك أهمية تحليل الذات ودوره في التطور الشخصي.

5 ضع أهدافك



سيعلمك هذا المفهوم كيفية وضع الأهداف والتركيز عليها، وتقسيم الأهداف الكبيرة إلى غايات صغيرة لتسهيل تحقيقها، كما سيعرفك هذا المفهوم على كيفية استخدام معايير "سمارت" عند وضع الأهداف، وإلى جانب تعريفك بما عليك فعله وما عليك تجنبه عند وضع الأهداف.

3 حدد ما تطوره



هناك جوانب كثيرة يمكن تطويرها في شخصية كل منا، ومن هنا سيتحدث هذا المفهوم بالتفصيل عن أربعة عناصر رئيسية يجب توافرها من أجل التطور الشخصي؛ وهي المعرفة والمهارات والسلوك والاستعدادية.

6 خطط للتطور



يلعب التطور الشخصي دوراً بالغ الأهمية في تحقيق النجاح، على الصعيدين

الشخصي والمهني. وهو ما يمكنك هذا المفهوم من فعله من خلال تحديد مكونات خطة التطور الشخصي وكيفية وضع خطة متوازنة ومن ثم كيفية الالتزام بها.

7 استثمر وقتك



الوقت هو أثمن ما نملك، لذلك فإن التخطيط للوقت يساهم بشكل كبير في تطورنا الشخصي، وهو ما سيوضحه لك هذا المفهوم من خلال مناقشة الأمور المتعلقة بالوقت وكيفية التعامل معها بفاعلية.

8 التصميم والمثابرة



ما هي أهمية التصميم والمثابرة؟ وما هي العوامل التي تبني هذه الصفات؟ وما هي المهام العملية والفعليّة اللازمة لبناء التصميم؟ للإجابة على هذه الأسئلة وتوضيح الفكرة أكثر، سيقدم لك هذا المفهوم أمثلة على شخصيات ناجحة ومثابرة يمكن الاقتداء بها.

9 تعلم للتطور

لكي نتمكّن من العيش والعمل في بيئة تتسم بالتطور الدائم والمستمر، علينا أن نصبح طلاباً للعلم مدى الحياة، وأن نعمل باستمرار على تحديث مهاراتنا ومعارفنا.

أهمية التطور الشخصي: دوراً مهماً في تحقيق الاستخدام
من جوانب الفاعلية، خاصة في بيئة فورية التفاعل، لأن
أحد أهم الرغبات في تشكيل جازمهم وخصائصهم
من هذا الجانب التطويري شخصية إيجابية، يساعدك كثيراً
على تنمية إمكاناتك، بصورة مناسبة، ويظهر ملامح
مختلفة، بحيث الأشارة أيضاً إلى أن التطور
يتميز، أيضاً، بكونه في المركز بين أفراد



15 تغلب على العقبات



من الجوانب الهامة في التطور الشخصي أن تفهم وتسيطر على مشاعرك بغض النظر عن العقبات التي قد تواجهك أثناء ذلك، لهذا السبب فإن هذا المفهوم مخصص لتمكينك من التغلب على هذه العقبات حتى تستمر في تطورك الشخصي.

16 قاوم الإحباط



هل تذكر مرة شعرت فيها بالإحباط أو التثبيط بعد فشل واجهته خلال أداء مهمة ما أو تحقيق هدف معين. إننا عن طريق هذا المفهوم سوف نساعدك في التغلب على الإحباط، من خلال إعطائك أفضل الطرق للتعامل مع الفشل، ومناقشة الأسباب المؤدية إلى التثبيط وفي نهاية المفهوم سنقوم بشرح كيفية تحفيز الذات لتحقيق الغايات المرجوة.

إلى مساعدتنا على بناء ذات استباقية وإيجابية.

12 كن واثقاً



هل تعلم أن الأشخاص الذين يمتلكون ثقة عالية بالنفس ينجحون في حياتهم العملية والمهنية بسلاسة أكبر من أولئك الذين تكون ثقتهم بنفسهم متدنية؟ إدراكاً لهذه الأهمية فإن هذا المفهوم سيكون دليلك لتتوصل إلى فهم كامل لخصائص الثقة بالنفس وكيفية بنائها.

13 حفز ذاتك



التحفيز الذاتي عبارة عن عملية نفسية تدفعك إلى إطلاق طاقاتك، وإلى التركيز وبذل أقصى جهودك وإمكاناتك. ولكي تدرك المعنى الحقيقي للتحفيز الذاتي يجب عليك أولاً أن تتعرف على صفات الأشخاص المحفزين ذاتياً، ومن ثم ينبغي عليك أن تتعرف على مصادر التحفيز، وهو ما ستتمكن من فهمه بعد دراسة هذا المفهوم.

14 طور ذكائك العاطفي

ما هو الذكاء العاطفي؟ وما هو دوره في التطور الشخصي؟ سيمكنك هذا المفهوم من الإجابة على هذه الأسئلة، وتعلم المزيد عن الذكاء العاطفي والدور الفعال الذي يلعبه في عملية التطور الشخصي.



لذلك فمن المهم جداً التعرف على ماهية التعلم وأهميته ومراحله المختلفة، وتلك ناحية من نواح متعددة سيقوم هذا المفهوم بطرحها فيما يختص بالتعلم والتطوير.

10 فكر إيجابياً



حان الوقت الآن للاستيقاظ والتحملي باستعدادية إيجابية ونظرة مستقبلية مشرقة، والعمل من أجل الوصول إلى ما تريده، وإنجاز جميع مهامك وتحقيق كل أهدافك. سوف يساعدك هذا المفهوم على التفكير بشكل غير تقليدي وتطوير استعدادية إيجابية.

11 كن استباقياً



من الطبيعي جداً أن تكون تصرفاتنا مبنية على ردة الفعل أكثر من كونها مبنية على دراسة مسبقة، لذلك فإن علينا أن نكون إيجابيين مع أنفسنا وأن نقوم بمراجعة لذواتنا وذلك هو ما سيساعدنا هذا المفهوم على تحقيقه، بالإضافة

الوسائل التعليمية

وهي وسائل مساعدة تعليمية جاهزة للاستخدام المباشر والعملية من قبل المتدربين.



الأفلام التدريبية

يحتوي الفيلم على مقاطع أفلام قصيرة متضمنة داخل الفقرات التعليمية لغاية توضيح الحالات بشكل أقرب إلى واقع حياتك اليومية بأسلوب كوميدي وشيق.



ورشة عمل

هو برنامج تلفزيوني من إنتاج آفاق المعرفة وقناة CNBC العربية. يستضيف البرنامج سعادة الدكتور معن القطامين، الرئيس التنفيذي لآفاق المعرفة كضيف رئيسي، حيث يشاركنا تجاربه وخبراته العملية فيما يتعلق بكافة مواضيع البرنامج، إلى جانب تقديم النصائح والإرشادات للمتدربين.



التقييم

يتكون التقييم من التقييم الذاتي والاختبار النهائي. حيث يمكن للمتعلمين من خلال هذا التقييم التأكد من فهمهم واستيعابهم لما تعلموه خلال هذا البرنامج.



البطاقات التعريفية

بطاقات تعريفية جاهزة يمكن من خلالها مراجعة المعلومات المدروسة.

تعلم الآن من خلال الموقع التالي

www.knowledgehorizon.com

هاتف: +٩٧١ ٤ ٢٩٨٠ ٩٩٤ | فاكس: +٩٧١ ٤ ٢٩٨٠ ٩٩٥

البريد الإلكتروني: info@knowledgehorizon.com