المقدمة:

في عالم يشهد تغيرات متسارعة وتحولات مستمرة في سوق العمل، بات التعليم والتطوير المهني والشخصي عنصرين أساسيين لنجاح الأفراد والمؤسسات على حد سواء. تأتي هذه الدورة التدريبية بعنوان **"التعليم والتطوير المهني والشخصي"** لتزويد المشاركين بالمعرفة والمهارات التي تمكّنهم من تعزيز قدراتهم على التكيف، وتحقيق تطور مستدام في حياتهم المهنية والشخصية.

تسلط الدورة الضوء على أهمية التعلم مدى الحياة، وتقدم استراتيجيات عملية تساعد المشاركين على بناء مسارات مهنية ناجحة ومتوازنة. كما تهدف إلى تطوير المهارات القيادية والذاتية، وتحفيز التفكير الإبداعي، وتعزيز القدرة على إدارة الوقت والموارد بفعالية. ومن خلال التفاعل مع محتوى علمي متكامل وتمارين تطبيقية، سيتعلم المشاركون كيف يمكنهم تحقيق التميز في بيئة عمل ديناميكية ومتغيرة، وكيفية الوصول إلى توازن صحي بين متطلبات الحياة المهنية والاحتياجات الشخصية.

الفئات المستهدفة:

- الأفراد الطامحون إلى تطوير مسارهم المهني وتحقيق أهدافهم الشخصية.
- حديثو التخرج الباحثون عن صقل مهاراتهم وزيادة جاهزيتهم لسوق العمل.
- المدراء والقادة الراغبون في تعزيز قدراتهم في القيادة والتأثير.
- المهنيون الراغبون في تحقيق توازن فعّال بين الحياة العملية والشخصية.
- العاملون في بيئات تتطلب تحديثاً مستمراً للمهارات والتأقلم مع التطورات التقنية.
- الأفراد المهتمون بتطوير الذات وتحقيق إنتاجية أعلى في حياتهم اليومية.

الأهداف التدريبية:

بنهاية هذه الدورة، سيكون المشاركون قادرين على:

1. **تحديد الأهداف المهنية والشخصية** بوضوح، ووضع خطط منهجية لتحقيقها.
2. **تبنّي التعلم المستمر كوسيلة للنمو الذاتي والمهني**، وتوظيفه في مساراتهم الحياتية.
3. **إتقان مهارات إدارة الوقت والمهام** لتحقيق أقصى درجات الكفاءة والإنتاجية.
4. **تطوير المهارات القيادية** وبناء القدرة على التأثير الإيجابي ضمن بيئات العمل المختلفة.
5. **تحقيق توازن صحي وفعّال** بين المسؤوليات الشخصية والمهنية.
6. **امتلاك أدوات فعالة للتكيف مع التغيرات** ومواجهة التحديات في بيئة العمل.
7. **تعزيز التفكير الإبداعي والقدرة على حل المشكلات** بطرق مبتكرة وفعالة.

الكفاءات المستهدفة:

- القدرة على **التعلم الذاتي المستمر** واكتساب مهارات جديدة بشكل منظم.
- مهارات **التخطيط المهني والشخصي** طويلة وقصيرة الأمد.
- **المهارات القيادية والإدارية**، وبناء فرق عمل فعّالة.
- مهارات **التواصل الفعّال** والتفاعل الإيجابي في بيئات متعددة.
- **إدارة الوقت والمهام** والقدرة على العمل تحت الضغط.
- تطوير **الإبداع والابتكار** وتوظيفهما في التحديات اليومية.
- مهارات **تحقيق التوازن بين الحياة الشخصية والمهنية**.
- تنمية **الذكاء العاطفي والمرونة النفسية** للتعامل مع الضغوط والتغيرات.

محتوى الدورة:

الوحدة الأولى: التعلم المستمر وتطوير الذات

- أهمية التعلم مدى الحياة في تحقيق النجاح المهني والشخصي.
- استراتيجيات فعالة للبحث عن فرص التعليم والتطوير الذاتي.
- الاستفادة من الموارد المتاحة لتطوير المهارات وتوسيع المعارف.
- تطبيق أساليب التعلم الذاتي مثل التعلم بالممارسة، والتعلم الإلكتروني.
- تحليل الفجوات المهارية والمعرفية ووضع خطط فردية لسدها.

الوحدة الثانية: التخطيط المهني وإدارة المسار الوظيفي

- وضع أهداف مهنية وشخصية ذكية (SMART Goals).
- بناء خطط مهنية مرنة وقابلة للتنفيذ تتماشى مع المتغيرات المستقبلية.
- تقييم الأداء المهني بشكل دوري وتحديد مجالات التحسين.
- التعامل مع العقبات المهنية واستغلال الفرص المتاحة للتقدم.
- تطوير الثقة بالنفس وتحسين اتخاذ القرار في المواقف المهنية المعقدة.

الوحدة الثالثة: تطوير المهارات القيادية والتواصل الفعّال

- فهم سمات القيادة الفعّالة في سياق العمل الحديث.
- تحفيز وتحريك فرق العمل لتحقيق الأداء العالي.
- مهارات التواصل الإيجابي مع الزملاء، المدراء، والعملاء.
- تقنيات إدارة الصراعات وحل المشكلات داخل بيئة العمل.

- بناء علاقات مهنية قائمة على الثقة والاحترام المتبادل.

الوحدة الرابعة: إدارة الوقت وتحقيق التوازن بين الحياة المهنية والشخصية

- مبادئ إدارة الوقت وتحديد الأولويات باحترافية.
- أدوات وتقنيات لتعزيز التركيز وتجنب المشتتات.
- استراتيجيات فعالة لتحقيق التوازن بين العمل والأسرة والاهتمامات الشخصية.
- التعامل مع ضغط العمل والإجهاد بطريقة صحية.
- تحسين نمط الحياة لتعزيز الإنتاجية والرفاه النفسي.

الوحدة الخامسة: التفكير الإبداعي وحل المشكلات

- أهمية الابتكار والتفكير الإبداعي في التطوير المهني.
- تقنيات لتوليد أفكار جديدة لحل التحديات اليومية.
- خطوات تحليل المشكلات واتخاذ قرارات فعّالة وعقلانية.
- تطبيق التفكير التصميمي (Design Thinking) في العمل والمشاريع.
- استخدام التفكير النقدي لتحسين جودة العمل وتحقيق نتائج ملموسة.