

دليل البرنامج التدريبي



اسم البرنامج

إدارة وتفعيل الذات

الأهداف التفصيلية للبرنامج

- إدراك المشاركين لأهمية تطوير وتفعيل الذات في بناء منظومة النجاح الشخصي.
- إكساب المشاركين مهارات التخطيط الشخصي وآليات تصميم الخطط المحققة لأهدافهم الذاتية.
- إكساب المشاركين مهارات الإدارة الذاتية الفعالة من خلال إدارة وتنظيم الوقت وفن اتخاذ القرارات.

محتوي البرنامج



يقسم هذا البرنامج إلى عدة وحدات رئيسية هي :

الوحدة الأولى: مفهوم الإدارة الذاتية

- مفهوم الذات.
- مفهوم إدارة الذات.
- كيف نتعرف على ذواتنا بفاعلية؟
- عناصر إدارة الذات.

الوحدة الثانية: مهارات التخطيط الشخصي للذات

- أهمية التخطيط الذاتي.
- آليات إعداد الرؤية والرسالة الشخصية.
- كيف تحدد أهدافك؟

الوحدة الثالثة: مهارات الإدارة الذاتية الفعالة

- تنمية وتطوير الذات.
- السيطرة على الذات.
- إدارة وتنظيم الوقت.
- فن اتخاذ القرار.