

الحقيبة التدريبية

التفكير والسلوك الإنساني في الحياة والعمل	اسم البرنامج التدريبي بالعربية
Human thinking and behavior in life and work	اسم البرنامج التدريبي بالإنجليزية
د. وليد سعد الاحمري	اسم منظم الحقيبة التدريبية
دورة تدريبية	نوع الحقيبة التدريبية
15 ساعة تدريبية	عدد ساعات التدريب
هيئة اكسفورد البريطانية OAB-UK	جهة الاعتماد

أهداف التدريب

1. التعرف على العلاقة بين الأفكار والمشاعر والسلوك في المواقف اليومية.
2. فهم أثر التحيزات المعرفية والمغالطات المنطقية على اتخاذ القرار.
3. اكتشاف الأفكار اللاعقلانية وأساليب تعديلها بطريقة إيجابية.
4. تنمية مهارات الوعي الذاتي وإدارة الحوار الداخلي.
5. التعرف على أسباب الإفراط في التفكير وتأثيره على الصحة النفسية والسلوك.
6. تطوير القدرة على التعامل مع المشاعر والانفعالات بوعي واتزان.
7. تعزيز مهارات الذكاء العاطفي والاجتماعي في الحياة والعمل.
8. تنمية المهارات الناعمة اللازمة لبناء علاقات فعالة وإيجابية.
9. تحسين مهارات التواصل وفهم الآخرين وإدارة العلاقات الشخصية.
10. التعرف على مفهوم عقلية النمو وأثرها في التطور الشخصي والمهني.
11. استخدام أدوات تحليل الشخصية واكتشاف نقاط القوة وفرص التطوير.
12. تعزيز القدرة على تحقيق التوازن النفسي والاجتماعي وتحسين جودة الحياة والعمل.

الفئات المستهدفة من التدريب

1. الموظفون والقيادات الإدارية.
2. المشرفون ورؤساء الأقسام.
3. العاملون في الموارد البشرية والتطوير المؤسسي.
4. المعلمون والمرشدون التربويون.
5. طلاب الجامعات والخريجون الجدد.
6. المهتمون بالتطوير الشخصي والمهارات الإنسانية.
7. العاملون في خدمة العملاء والعلاقات العامة.
8. رواد الأعمال وأصحاب المشاريع.
9. جميع من يسعى إلى تطوير وعيه الذاتي وسلوكه في الحياة والعمل.

نبذة تعريفية عن الدورة التدريبية

برنامج تدريبي يهدف إلى تنمية وعي المشاركين بطريقة التفكير الإنساني وتأثير الأفكار على المشاعر والسلوك والعلاقات في الحياة والعمل. يركز البرنامج على فهم التحيزات المعرفية والأفكار اللاعقلانية والضجيج الداخلي، بالإضافة إلى تطوير المهارات الناعمة والذكاء العاطفي والاجتماعي وبناء العلاقات الشخصية بفاعلية. كما يساعد المشاركين على اكتشاف ذواتهم وتحسين طريقة تعاملهم مع المواقف والتحديات اليومية من خلال تطبيقات عملية وأدوات تطوير شخصية ومهنية حديثة.

This training package has achieved the international accreditation standards of OAB-UK

ICSN: 316603260944031237



محاور الحقبة التدريبية

المحور	عنوان المحور	الساعات
المحور الرئيسي: 1	فهم العقل وآلية تشكل السلوك	2:30
المحور الفرعي: 1	العلاقة بين الأحداث والأفكار والمشاعر والسلوك (نظرية ABC).	
المحور الفرعي: 2	كيف تتكون القناعات والاتجاهات الشخصية؟	
المحور الفرعي: 3	العزو النفسي وتفسير المواقف والأحداث.	
المحور الفرعي: 4	الأفكار اللاعقلانية وأثرها على جودة الحياة.	
المحور الفرعي: 5	تطبيقات عملية لتحليل المواقف اليومية وفق نموذج ABC.	
المحور الرئيسي: 2	التشوهات الفكرية وصناعة الوهم الذهني	2:30
المحور الفرعي: 1	التحيزات المعرفية وأنواعها وتأثيرها.	
المحور الفرعي: 2	المغالطات المنطقية وأنواعها وتطبيقاتها العملية.	
المحور الفرعي: 3	الشائعات وآليات انتشارها والتأثير بها.	
المحور الفرعي: 4	معادلة النكد (التهوين – التهويل – التشاؤم).	
المحور الفرعي: 5	شعور الاستحقاق وأثره على العلاقات والرضا النفسي.	
المحور الفرعي: 6	ورشة تحليل مواقف واقعية واكتشاف الأخطاء الفكرية فيها.	
المحور الرئيسي: 3	إدارة الضجيج الداخلي وبناء الاتزان النفسي	2:30
المحور الفرعي: 1	الضجيج الداخلي والإفراط في التفكير.	
المحور الفرعي: 2	جلد الذات والتوقعات غير الواقعية.	
المحور الفرعي: 3	تسول الاحترام والبحث المرضي عن القبول.	
المحور الفرعي: 4	إدارة الحوار الداخلي وتحويل التفكير السلبي.	
المحور الفرعي: 5	استراتيجيات تهدئة العقل وتحسين الاتزان النفسي.	
المحور الفرعي: 6	تمارين عملية للوعي الذاتي وإيقاف الاستنزاف الفكري.	
المحور الرئيسي: 4	الذكاء العاطفي والاجتماعي في الحياة والعمل	2:30
المحور الفرعي: 1	مفهوم الذكاء العاطفي والاجتماعي وأبعاده.	
المحور الفرعي: 2	الوعي بالمشاعر وإدارة الانفعالات.	
المحور الفرعي: 3	قراءة مشاعر الآخرين وفهم السلوك الاجتماعي.	
المحور الفرعي: 4	التعاطف وبناء التأثير الإيجابي.	
المحور الفرعي: 5	إدارة العلاقات والمواقف الحساسة بذكاء.	
المحور الفرعي: 6	تطبيقات ومواقف عملية في الذكاء العاطفي والاجتماعي.	
المحور الرئيسي: 5	المهارات الناعمة وبناء العلاقات الشخصية	2:30
المحور الفرعي: 1	المهارات الناعمة الأكثر أهمية في العصر الحديث.	
المحور الفرعي: 2	مهارات التواصل الفعال والإنصات العميق.	
المحور الفرعي: 3	بناء العلاقات الشخصية والمهنية الناجحة.	
المحور الفرعي: 4	إدارة الاختلاف والخلاف بطريقة ناضجة.	
المحور الفرعي: 5	الحضور الشخصي والكاريزما الاجتماعية.	
المحور الفرعي: 6	نشاط تطبيقي لبناء مهارات التواصل والتأثير.	
المحور الرئيسي: 5	اكتشاف الذات وصناعة التطور الشخصي	2:30
المحور الفرعي: 1	تحليل SWOT الشخصي واكتشاف نقاط القوة والضعف.	
المحور الفرعي: 2	عقالية النمو وعقلية الثبات وأثرهما على النجاح.	
المحور الفرعي: 3	نافذة جوهاري وتوسيع مساحة الوعي الذاتي.	
المحور الفرعي: 4	هرم ماسلو وتحديد الاحتياجات والأهداف.	

المحور	عنوان المحور	الساعات
المحور الرئيسي: 1	فهم العقل وآلية تشكل السلوك	2:30
المحور الفرعي: 1	العلاقة بين الأحداث والأفكار والمشاعر والسلوك (نظرية ABC).	
المحور الفرعي: 2	كيف تتكون القناعات والاتجاهات الشخصية؟	
المحور الفرعي: 3	العزو النفسي وتفسير المواقف والأحداث.	
المحور الفرعي: 4	الأفكار اللاعقلانية وأثرها على جودة الحياة.	
المحور الفرعي: 5	تطبيقات عملية لتحليل المواقف اليومية وفق نموذج ABC.	
المحور الرئيسي: 2	التشوهات الفكرية وصناعة الوهم الذهني	2:30
المحور الفرعي: 1	التحيزات المعرفية وأنواعها وتأثيرها.	
المحور الفرعي: 2	المغالطات المنطقية وأنواعها وتطبيقاتها العملية.	
المحور الفرعي: 3	الشائعات وآليات انتشارها والتأثير بها.	
المحور الفرعي: 4	معادلة النكد (التهوين – التهويل – التشاؤم).	
المحور الفرعي: 5	شعور الاستحقاق وأثره على العلاقات والرضا النفسي.	
المحور الفرعي: 6	ورشة تحليل مواقف واقعية واكتشاف الأخطاء الفكرية فيها.	
المحور الرئيسي: 3	إدارة الضجيج الداخلي وبناء الاتزان النفسي	2:30
المحور الفرعي: 1	الضجيج الداخلي والإفراط في التفكير.	
المحور الفرعي: 2	جلد الذات والتوقعات غير الواقعية.	
المحور الفرعي: 3	تسول الاحترام والبحث المرضي عن القبول.	
المحور الفرعي: 4	إدارة الحوار الداخلي وتحويل التفكير السلبي.	
المحور الفرعي: 5	استراتيجيات تهدئة العقل وتحسين الاتزان النفسي.	
المحور الفرعي: 6	تمارين عملية للوعي الذاتي وإيقاف الاستنزاف الفكري.	
المحور الرئيسي: 4	الذكاء العاطفي والاجتماعي في الحياة والعمل	2:30
المحور الفرعي: 1	مفهوم الذكاء العاطفي والاجتماعي وأبعاده.	
المحور الفرعي: 2	الوعي بالمشاعر وإدارة الانفعالات.	
المحور الفرعي: 3	قراءة مشاعر الآخرين وفهم السلوك الاجتماعي.	
المحور الفرعي: 4	التعاطف وبناء التأثير الإيجابي.	
المحور الفرعي: 5	إدارة العلاقات والمواقف الحساسة بذكاء.	
المحور الفرعي: 6	تطبيقات ومواقف عملية في الذكاء العاطفي والاجتماعي.	
المحور الفرعي: 5	بناء خطة تطوير شخصية ومهنية متوازنة.	
المحور الفرعي: 6	المشروع الختامي: تصميم خارطة نمو شخصية متكاملة.	
مجموع الساعات التدريبية المعتمدة		15

OAB Authority Director

IOA Regional Director

Package Organiser



Dr. Waleed AlAhmari



This training package has achieved the international accreditation standards of OAB-UK

ICSN: 316603260944031237