

Course Name

# إدارة التغيير والمرونة الشخصية

---

Sector Name

المهارات الشخصية وتطوير الذات

Document Type

Generated by Boostlab

[Click Here To Visit Course](#)

ABU DHABI: +971 2 449 6000  
ABU DHABI: +971 50 412 3294  
DUBAI: +971 4 888 6787  
KSA: +966 56 416 0617  
EGYPT: +20 127 111 1770



## إدارة التغيير والمرونة الشخصية

### Course Introduction

هذا البرنامج التدريبي لتعزيز مهارات المشاركين في التعامل الذكي "بوست" تقدم مع التغيير، وتطوير مرونتهم الشخصية والنفسية، باعتبارها ركيزة أساسية للاستقرار والتحول الإيجابي في العمل والحياة.

يركز البرنامج على تقديم أدوات واستراتيجيات فاعلة لمساعدة المشاركين في فهم طبيعة التغيير ومراحله، وتحليل ردود أفعالهم تجاهه، وبناء نماذج فكرية تساعدهم على استيعاب التحول دون مقاومة أو انكفاء.

كما يسلط البرنامج التدريبي الضوء على مهارات إعادة التكيف، وضبط التوقعات، وتوسيع مناطق الراحة النفسية والمهنية بما يدعم النمو الشخصي المستدام.

ABU DHABI: +971 2 449 6000  
ABU DHABI: +971 50 412 3294  
DUBAI: +971 4 888 6787  
KSA: +966 56 416 0617  
EGYPT: +20 127 111 1770

[Click Here To Visit Course](#)

## إدارة التغيير والمرونة الشخصية

### Target Audience

- ✓ فرق العمل في البيئات المتغيرة أو المعاد هيكلتها.
- ✓ موظفو الموارد البشرية والتطوير التنظيمي.
- ✓ الأفراد الذين يواجهون انتقالات مهنية أو شخصية متكررة.

ABU DHABI: +971 2 449 6000

ABU DHABI: +971 50 412 3294

DUBAI: +971 4 888 6787

KSA: +966 56 416 0617

EGYPT: +20 127 111 1770

[Click Here To Visit Course](#)

## إدارة التغيير والمرونة الشخصية

### Learning Objectives

- ✓ فهم التغيير كعملية مستمرة وملازمة للعمل المؤسسي والحياة.
- ✓ تطوير المرونة الشخصية في التعامل مع التحديات المفاجئة.
- ✓ التعرف على أنماط السلوك الشائعة تجاه التغيير وكيفية إدارتها.
- ✓ تعزيز الثقة بالنفس وتحمل الغموض والضغوط.
- ✓ بناء خطة شخصية للتكيف الذكي مع التحولات المستقبلية.

ABU DHABI: +971 2 449 6000

ABU DHABI: +971 50 412 3294

DUBAI: +971 4 888 6787

KSA: +966 56 416 0617

EGYPT: +20 127 111 1770

[Click Here To Visit Course](#)

## إدارة التغيير والمرونة الشخصية

### Course Outline

#### ✓ DAY 01

##### فهم التغيير كمبدأ ثابت في الحياة العملية

- ✓ التغيير: حتمية أم خيار؟
- ✓ الأسباب الداخلية والخارجية للتغيير في المؤسسات.
- ✓ منحى التغيير وتفسير ردود الأفعال النفسية.
- ✓ مقاومة التغيير: لماذا تحدث؟ وكيف نتعامل معها؟
- ✓ دراسة حالات.

ABU DHABI: +971 2 449 6000

ABU DHABI: +971 50 412 3294

DUBAI: +971 4 888 6787

KSA: +966 56 416 0617

EGYPT: +20 127 111 1770

[Click Here To vist Course](#)

## إدارة التغيير والمرونة الشخصية

### Course Outline

#### ✓ Day 02

##### بناء المرونة الشخصية في مواجهة التغيير

- ✓ مفهوم المرونة النفسية والفرق بينها وبين التكيف القهري.
- ✓ طرق تنمية الثقة الداخلية في أوقات الغموض.

ABU DHABI: +971 2 449 6000

ABU DHABI: +971 50 412 3294

DUBAI: +971 4 888 6787

KSA: +966 56 416 0617

EGYPT: +20 127 111 1770

[Click Here To vist Course](#)

## إدارة التغيير والمرونة الشخصية

### Course Outline

#### ✓ Day 03

##### التفكير المرن وإعادة صياغة التحديات.

- ✓ أدوات التحفيز الذاتي وإدارة القلق أثناء التحولات
- ✓ دراسة حالات.
- ✓ تطبيق عملي.

ABU DHABI: +971 2 449 6000

ABU DHABI: +971 50 412 3294

DUBAI: +971 4 888 6787

KSA: +966 56 416 0617

EGYPT: +20 127 111 1770

[Click Here To vist Course](#)

## إدارة التغيير والمرونة الشخصية

### Course Outline

#### ✓ Day 04

##### قيادة الذات في بيئة متغيرة

- ✓ تطوير خطة شخصية للتأقلم الإيجابي.
- ✓ تعزيز التوازن بين الاستقرار الداخلي والتغيير الخارجي.

ABU DHABI: +971 2 449 6000  
ABU DHABI: +971 50 412 3294  
DUBAI: +971 4 888 6787  
KSA: +966 56 416 0617  
EGYPT: +20 127 111 1770

[Click Here To vist Course](#)

## إدارة التغيير والمرونة الشخصية

### Course Outline

#### ✓ Day 05

**التفاعل مع الفرق المتغيرة باحترافية.**

- ✓ كيف نُبقي التغيير محقِّراً لا مُشتمّاً؟
- ✓ تطبيق عملي.

ABU DHABI: +971 2 449 6000

ABU DHABI: +971 50 412 3294

DUBAI: +971 4 888 6787

KSA: +966 56 416 0617

EGYPT: +20 127 111 1770

[Click Here To vist Course](#)

## إدارة التغيير والمرونة الشخصية

### Confirmed Sessions

FROM	TO	DURATION	FEE	LOCATION
Jan. 11, 2027	Jan. 15, 2027	5 days	4250.00 \$	UAE , Abu Dhabi
Sept. 14, 2026	Sept. 18, 2026	5 days	4950.00 \$	England , London
Dec. 14, 2026	Dec. 18, 2026	5 days	4250.00 \$	UAE , Abu Dhabi
April 6, 2026	April 10, 2026	5 days	4250.00 \$	UAE , Dubai

ABU DHABI: +971 2 449 6000  
ABU DHABI: +971 50 412 3294  
DUBAI: +971 4 888 6787  
KSA: +966 56 416 0617  
EGYPT: +20 127 111 1770

[Click Here To vist Course](#)

[info@boostuae.com](mailto:info@boostuae.com) [info@boostorg.com](mailto:info@boostorg.com)

Generated by BoostLab •