

Course Name

تنمية مهارات حل المشكلات 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

تنمية مهارات حل المشكلات الشخصية

Course Introduction

البرنامج التدريبي لتمكين الأفراد من مواجهة التحديات اليومية هذا "بوست" تقدم التي تعترض مسيرتهم الشخصية والمهنية بأسلوب منهجي، هادئ، وفعّال. فالمشكلات جزء لا يتجزأ من الحياة، والقدرة على التعامل معها لا تعتمد فقط على الذكاء، بل على مهارات تحليلية، نفسية، وسلوكية يمكن اكتسابها وتطويرها.

يركّز هذا البرنامج التدريبي على بناء عقلية إيجابية تجاه المشكلات، وتطوير أدوات تحليلها، واستكشاف بدائل واقعية لحلها. كما يتيح للمشاركين التدريب على نماذج عملية للتعامل مع الأزمات والانفعالات، وتحويل المواقف الصاغطة إلى فرص للنمو.

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](#)



تنمية مهارات حل المشكلات الشخصية

Target Audience

✓ كافة المحترفين الذين يرغبون في تعزيز قدرتهم على حل المشكلات بشكل فعال ومُبتكر.

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](#)



تنمية مهارات حل المشكلات الشخصية

Learning Objectives

- ✓ اكتساب أدوات تحليل المشكلات الشخصية بطريقة منهجية
- ✓ فهم طبيعة المشكلات اليومية وتمييز أنماطها المختلفة
- ✓ تطوير مهارات التفكير النقدي والإبداعي في إيجاد الحلول
- ✓ بناء منهجية ثابتة للتعامل مع المواقف الصاعقة والانفعالية
- ✓ تحسين القدرة على اتخاذ قرارات مدروسة تحت الضغط
- ✓ تنمية الثقة في النفس أثناء التعامل مع المواقف المعقدة
- ✓ استخدام استراتيجيات حل المشكلات بشكل متدرج
- ✓ تعزيز مهارات التقييم والمتابعة بعد اتخاذ القرار

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](#)



تنمية مهارات حل المشكلات الشخصية

Course Outline

✓ DAY 01

فهم المشكلات الشخصية وبناء عقلية الحل

- ✓ تعريف المشكلات الشخصية وأنواعها الشائعة
- ✓ الفرق بين المشكلات الحقيقية والمتخيلة
- ✓ مراحل تطور المشكلة وتأثير التراكمات
- ✓ كيف تؤثر طريقة التفكير على حجم المشكلة؟

أدوات تحليل المشكلات الشخصية بفعالية

- ✓ للوصول إلى جذر المشكلة Why's استخدام نموذج 5
- ✓ (Ishikawa Diagram) نموذج السبب والأثر
- ✓ تصنيف المشكلة حسب درجة الأهمية والتأثير
- ✓ التفريق بين الأعراض وجوهر المشكلة
- ✓ استخدام دفتر تحليل المواقف اليومية

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](#)



تنمية مهارات حل المشكلات الشخصية

Course Outline

✓ Day 02

توليد الحلول وتقييم البدائل المتاحة

- ✓ استراتيجيات العصف الذهني الفردي
- ✓ توليد بدائل متعددة وعدم الاكتفاء بخيار واحد
- ✓ تقييم البدائل بناءً على المعايير الشخصية
- ✓ موازنة الحلول بين المنفعة والتكلفة النفسية
- ✓ 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 visit Course](#)



تنمية مهارات حل المشكلات الشخصية

Course Outline

✓ Day 03

اتخاذ القرار ومعالجة المشكلات تحت الضغط

- ✓ خطوات اتخاذ القرار الجيد في وقت محدود
- ✓ تجنب القرارات الانفعالية
- ✓ السيطرة على المشاعر أثناء تحليل الخيارات
- ✓ التعامل مع ضغط الوقت أو الأطراف الخارجية
- ✓ اتخاذ قرارات تحترم القيم والأولويات
- ✓ أدوات التبسيط في المشكلات المعقدة
- ✓ كيف تتجنب التردد المفرط؟
- ✓ استخدام تقنية المفاضلة متعددة المعايير
- ✓ اتخاذ قرارات تدريجية بدلاً من حلول جذرية مباشرة
- ✓ تقبل النتائج وتحمل المسؤولية بثبات

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](#)



تنمية مهارات حل المشكلات الشخصية

Course Outline

✓ Day 04

التعامل مع المشكلات المتكررة والمزمنة

- ✓ التعرف على أنماط التكرار في حياتك الشخصية
- ✓ تحليل أسباب التكرار والروتين العقلي
- ✓ كسر الحلقة السلوكية المرتبطة بالمشكلة
- ✓ إنشاء "قائمة بدائل" للتصرف المختلف
- ✓ تطبيق عملي.

حل المشكلات ضمن العلاقات الشخصية

- ✓ فهم أبعاد المشكلة بين الأشخاص
- ✓ الاستماع العميق للطرف الآخر
- ✓ التركيز على الفعل وليس الشخص
- ✓ إدارة الحوار داخل المشكلة
- ✓ إنهاء الخلاف دون خسارة العلاقة
- ✓ تطبيق عملي: لعب أدوار

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](#)

تنمية مهارات حل المشكلات الشخصية

Course Outline

✓ Day 05

بناء خطة شخصية للتعامل الذكي مع المشكلات

- ✓ مراجعة أسلوبك الحالي في التعامل مع المشكلات
- ✓ وضع خطة من 5 خطوات للتعامل السريع
- ✓ صياغة "دليل ذاتي" للتحكم في ردود الفعل
- ✓ اختيار أدوات التحليل المناسبة حسب كل موقف
- ✓ تحديد آلية المتابعة بعد اتخاذ القرار
- ✓ إدماج التفكير الإيجابي في التعامل مع التحديات
- ✓ طلب المساعدة عند الحاجة دون ضعف
- ✓ بناء "شبكة دعم" للمواقف المعقدة
- ✓ تفعيل عادة التقييم الذاتي بعد كل مشكلة
- ✓ ربط أسلوبك في الحل بنجاحك الشخصي المستقبلي

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](#)



تنمية مهارات حل المشكلات الشخصية

Confirmed Sessions

FROM	TO	DURATION	FEES	LOCATION
March 14, 2027	March 18, 2027	5 days	4250.00 \$	KSA , Riyadh
June 28, 2027	July 2, 2027	5 days	4250.00 \$	UAE , Abu Dhabi
Oct. 3, 2027	Oct. 7, 2027	5 days	4250.00 \$	KSA , Riyadh
Dec. 28, 2026	Jan. 1, 2027	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 info@boostorg.com

Generated by BoostLab •

