

Course Name

إتقان الذات في المواقف المهنية الصعبة

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

إتقان الذات في المواقف المهنية الصعبة

Course Introduction

تظهر جودة السلوك المهني بصورة أوضح عندما تصبح الظروف أقل سهولة؛ فالتعرض للنقد، أو الاستفزاز، أو ضغط الوقت، أو الخلاف، أو القرارات غير المتوقعة قد يدفع الفرد إلى استجابات سريعة لا تعكس بالضرورة أفضل ما لديه من قدرات. لذلك فإن النضج المهني لا يعني تجنب المواقف الصعبة، وإنما امتلاك مساحة واعية بين ما يحدث وبين طريقة الاستجابة له، بما يحافظ على جودة القرار والعلاقات والصورة المهنية في آن واحد.

وعندما يكون الاختبار الحقيقي للمهارة هو لحظة الضغط نفسها، تقدم **بوست للاستشارات والتدريب** برنامج **إتقان الذات في المواقف المهنية الصعبة** ليضع المشاركين داخل مواقف تحاكي تحديات العمل الواقعية، ويمنحهم أدوات لإبطاء الاستجابة التلقائية، وقراءة الموقف قبل التصرف، وضبط الحوار عندما ترتفع حدته، واستعادة الاتزان بعد المواقف المستنزفة. ويعتمد البرنامج على ممارسة السلوك تحت الضغط، بحيث يصبح التحكم في الذات قدرة عملية يمكن استدعاؤها عندما تكون الحاجة إليها أكبر.

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](#)



إتقان الذات في المواقف المهنية الصعبة

Target Audience

- ✓ الموظفون والمهنيون من مختلف المستويات
- ✓ المشرفون وقادة الفرق
- ✓ الموظفون الذين يتعاملون مع مواقف عمل عالية الضغط
- ✓ العاملون في الأدوار التي تتطلب تفاعلاً مستمرًا مع الآخرين

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](#)

إتقان الذات في المواقف المهنية الصعبة

Learning Objectives

- ✓ التعرف على أنماط استجاباتهم في المواقف الصعبة
- ✓ ضبط ردود الأفعال التلقائية تحت الضغط
- ✓ الحفاظ على التفكير المتزن عند تصاعد المواقف
- ✓ التعامل المهني مع النقد والاستفزاز والخلاف
- ✓ إدارة الحوارات المشحونة دون فقدان السيطرة
- ✓ استعادة الاتزان بعد المواقف المهنية المستنزفة
- ✓ بناء أسلوب شخصي أكثر ثباتًا في التعامل مع التحديات

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](#)



إتقان الذات في المواقف المهنية الصعبة

Course Outline

✓ DAY 01

فهم الذات تحت الضغط

كيف تتغير استجاباتنا؟

- ✓ التعرف على المحفزات المهنية الشخصية.
- ✓ أنماط المواجهة والتجنب والدفاع.
- ✓ أثر الضغط على التفكير والسلوك.

خريطة الاستجابة الشخصية

- ✓ رصد الإشارات المبكرة لفقدان الاتزان.
- ✓ اكتشاف أنماط رد الفعل المتكررة.
- ✓ تحديد المواقف الأعلى تأثيرًا على السلوك.

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](#)



إتقان الذات في المواقف المهنية الصعبة

Course Outline

✓ DAY 02

بناء مساحة الاستجابة الواعية

إيقاف رد الفعل التلقائي

- ✓ خلق مساحة بين الحدث والاستجابة.
- ✓ استعادة التركيز قبل التصرف.
- ✓ الفصل بين الحقائق والتفسيرات الشخصية.

اختيار الاستجابة المناسبة

- ✓ تقييم الموقف قبل اتخاذ موقف.
- ✓ ضبط اللغة ونبرة التفاعل.
- ✓ الموازنة بين الهدوء والحزم.

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](#)



إتقان الذات في المواقف المهنية الصعبة

Course Outline

✓ DAY 03

التعامل مع المواقف المهنية الحرجة

مواجهة النقد والاستفزاز

- ✓ استقبال النقد دون اندفاع دفاعي.
- ✓ التعامل مع التعليقات المستفزة.
- ✓ الرد المهني على الاتهامات والافتراضات.

إدارة الحوارات المشحونة

- ✓ خفض حدة الحوار.
- ✓ التعامل مع الاختلاف دون تصعيد.
- ✓ معرفة متى نستمر ومتى نوقف النقاش.

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](#)



إتقان الذات في المواقف المهنية الصعبة

Course Outline

✓ DAY 04

التعافي والتعلم من المواقف

استعادة الاتزان

- ✓ منع امتداد الموقف إلى بقية يوم العمل.
- ✓ التخلص من الاجترار الذهني للمواقف.
- ✓ استعادة التركيز بعد التفاعل الصعب.

تحويل التجربة إلى تعلم

- ✓ مراجعة السلوك دون جلد الذات.
- ✓ اكتشاف نقاط التحول في الموقف.
- ✓ تجربة استجابات بديلة أكثر فاعلية.

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](#)



إتقان الذات في المواقف المهنية الصعبة

Course Outline

✓ DAY 05

ترسيخ الثبات المهني

بناء نمط شخصي متزن

- ✓ الحفاظ على الاتساق في المواقف المختلفة.
- ✓ تطوير الثبات دون الجمود.
- ✓ حماية العلاقات مع الحفاظ على الموقف المهني.

بروتوكول شخصي للمواقف الصعبة

- ✓ تحديد إشارات الإنذار الشخصية.
- ✓ اختيار أدوات الاستجابة المناسبة.
- ✓ إعداد خطة مستدامة لتعزيز الاتزان المهني.

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](#)



إتقان الذات في المواقف المهنية الصعبة

Confirmed Sessions

FROM	TO	DURATION	FEES	LOCATION
Dec. 21, 2026	Dec. 25, 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 info@boostorg.com

Generated by BoostLab •

