



REAL Program

برنامج تدريب
إدارة الانفعالات والعواطف
بالتطبيقات العملية

في عالم الأعمال المعاصر، يعتبر التحدي الأكبر ليس فقط في مواجهة التحديات الخارجية، ولكن أيضًا في تعزيز قدرات الموظفين الداخلية لمواجهة هذه التحديات. الانفعالات، عندما تُدار بشكل غير مناسب، قد تكون عقبة كبيرة أمام الإنتاجية اما تم التعامل معها بشكل صحيح، يمكن أن تصبح أداة قوية لتعزيز التفاعلات الإيجابية والإبداع.

يُبنى برنامجنا التدريبي المقدم للشركات والافراد على تقنيات علمية مستندة إلى أحدث الأبحاث في علم النفس، مع التركيز على استراتيجيات يتم تطبيقها على صعيد الفرد وعلى صعيد المؤسسات الـ (Cognitive Behavioral Therapy)، (EFT (Emotion-Focused Therapy)، وتقنيات مرسيديس، إلى جانب "Cognitive Behavior Management" و "Positive Thinking Therapy". كل هذا معتمدًا على أحدث ما توصل إليه علم النفس والأعصاب لدعم الشركات والمؤسسات.



يسرنا في هذا البروشور أن نقدم لكم برنامجًا تدريبيًا متميزًا يهدف إلى تزويد الموظفين بأدوات واستراتيجيات إدارة الانفعالات بفعالية. البرنامج ليس فقط مجرد مجموعة من النصائح، بل هو رحلة تعليمية مهارية تستند إلى البحث والممارسة لضمان تحقيق نتائج فعالة ومستدامة.

ماذا ستتعلم؟

- ★ الوعي العاطفي Awareness of Emotion Techniques
- ★ التمكين الذاتي من خلال التحكم العاطفي: استراتيجيات فعالة للتحكم في انفعالاتك.
- ★ طرق التعبير عن المشاعر Expression of Emotion
- ★ اليات CBT المعرفية للاستجابة والتعامل مع الضغوط
- ★ اكتشاف مغالطات التفكير العشرة 10 Thinking Distortion
- ★ تقنيات الاسترخاء Breathing Techniques
- ★ التأثير البدني للانفعالات: Emotion-Focused Body Scan
- ★ نموذج الكوتشينج GROW model
- ★ مقياس التعاطف واساليبه الصحيه Validation and Empathy
- ★ اكثر من عشرة تقنيات في التفريغ العاطفي اليومي لادارة المشاعر
- ★ كيفية بناء خطط الأمان الاستباقية Safety Plan
- ★ مقياس أنماط الشخصيات وفق نموذج Desk وعلاقة الشخصية بالانفعالات

الوسائل والأساليب

أوراق العمل للتطبيق العملي

التعلم من خلال اللعب

مقاييس الشخصية والنفسية

الفيديو والعرض

الانشطة الجماعية

المناقشة و التطبيق العملي

لماذا تقوم مؤسستكم بترشيح الموظفين لهذا البرنامج؟

- ★ البنوك: موظفي البنوك يتعاملون يوميًا مع العملاء وقد يواجهون مواقف متوترة بشكل متكرر، سواء كان ذلك بسبب مشكلات في الحسابات أو قضايا مالية أخرى. تساعد ورش الانفعالات في تعلم التعامل مع هذه الضغوط وتحسين جودة الخدمة.
- ★ أقسام الموارد البشرية: موظفي الموارد البشرية هم الجسر بين الإدارة والموظفين. يواجهون تحديات متعددة متعلقة بالمشاعر والنزاعات. إدارة الانفعالات ستكون أداة حاسمة في تنفيذ وظائفهم بكفاءة.
- ★ القادة التنفيذيين والمدراء : على الرغم من مواقعهم العليا، قد يحتاجون إلى مهارات إدارة الانفعالات لتوجيه فرقهم واتخاذ قرارات هامة.
- ★ مؤسسات المجتمع المحلي: تعمل هذه المؤسسات مع مجموعة واسعة من الأشخاص وقضايا المجتمع. إدارة الانفعالات ستساعد في التعامل مع القضايا الحساسة وتقديم دعم أكثر فعالية للمجتمع.
- ★ موظفي خدمة العملاء: هؤلاء الموظفون يتعاملون مباشرة مع العملاء، ويمكن أن يواجهوا مواقف غير مرغوب فيها. إدارة الانفعالات ستكون مفيدة لهم للتعامل مع الوضع ببراعة.
- ★ العاملون في المجال الصحي: الأطباء، الممرضون، والمعالجون قد يتعاملون مع مواقف عاطفية معقدة مع المرضى وعائلاتهم.
- ★ المتطوعين: الذين يعملون في مجالات الخدمة والدعم يواجهون مواقف غير متوقعة تتطلب التعامل مع الانفعالات ببراعة.

البرنامج التدريبي لإدارة الانفعال يُقدم على مدار 4 أيام،
و بمعدل 12 ساعة تدريبية

@rethinkers.me



WWW.RETHINKERS.ME/REAL

Tel: +(962) 6 562 6660

Mob/WApp: +(962) 79 620 9535