**نموذج تعريفى خاص بدورة (إدارة التغيير الشخصي)**

**اسم الدورة : إدارة التغيير الشخصي**

**الفئة المستهدفة : رجال وسيدات – عاملين وغير عاملين**

**السن : من 12 سنة**

**المدة : يومين تدريبيين بواقع 5 ساعات لليوم باجمالى (10) ساعات تدريبية**

**تتسارع عملية التغيير في حياتنا المعاصرة كمثل الأمواج الهائجة، فالبعض تصدى لهذه الأمواج فكان ضحية لها، والبعض استطاع أن يركب الموجة ويستفيد من قوة الموج فأصبح مستفيدًا من التغيير، وهذه الدورة تعطيك الوسائل اللازمة لتكون مستفيداً من التغيير لا ضحية له.**

**اهداف الدورة :**

**- معرفة آثار التغيير**

**- معرفة أسس التغيير**

**- معرفة أسلوب التحرك أثناء عملية التغييرالشخصي**

**- يفية زيادة القوة الشخصية**

**- تحقيق التأثير**

**محتويات الدورة (باختصار) :**

**- المستقبل هنا :**

**\* التغيير في كل مكان**

**\* أثر التغيير**

**\* الاستجابة للتغيير**

**\* العناية بالجسم**

**- أسس التغيير :**

**\* أساليب الاستفادة من المستجدات والمتغيرات**

**\* تأسيس الأمان في مكان العمل**

**\* وضع قواعد الأمن الخاصة بنا**

**\* صعوبة التغيير**

**\* إعداد استجابة قوية**

**- الانتقال خلال التحول الشخصي :**

**\* أسلوب التحرك أثناء عملية التغيير الشخصي**

**\* التغيير خلال دورة حياتك**

**\* مراحل عملية التغيير**

**\* إيقاع التغيير المستمر**

**\* متى يصدم الناس بالمشاكل**

**\* تفهم المقاومة**

**\* تخطي الفرصة : الرؤية**

**- زيادة القوة الشخصية :**

**\* الإدارة الذاتية**

**\* إيجاد مناخ إيجابي داخلي**

**\* احترام ذاتك: لست أنت من يقع عليه اللوم**

**\* واجه المستقبل**

**\* التعامل مع التوقعات القديمة**

**\* تنمية مواقف مواجهة الاحتمالات**

**\* الإيحاء الذاتي**

**\* الأفكار المشجعة**

**\* تغيير الأفكار**

**\* كيف يمكنك تغيير الأفكار**

**- الشروع في العمل :**

**\* تطوير القوة الشخصية**

**\* مفهوم الشروع في العمل**

**\* تقدير القوة الشخصية**

**\* تحمل المخاطر**

**- تحقيق التأثير وكسب المساندة :**

**\* صورة المساندة**

**\* أهمية المساندة**

**\* أنماط المساندة**

**\* طلب المساندة**

**\* وسائل زيادة المساندة**

**\* إنشاء شبكة العلاقات**

**\* السعي وراء المعلومات**

**\* الحصول على المساندة في مكان العمل**