



برنامج تدريبي متخصص على مدار ثلاثة أيام بقيادة الخبير الاستشاري الدكتور محمد العامري، صمم لتمكين منسوبي دائرة التنمية الاقتصادية بأبوظبي من مهارات الإدارة الذاتية وتفعيل الطاقات لتحقيق النجاح الشخصي والمهني.

21, 2025 | الكاتب : د. محمد العامري عدد المشاهدات : 3354



مقدمة: [?]

في عصر يتسم بالتغير السريع والمنافسة الشديدة، أصبحت الإدارة الذاتية ضرورة استراتيجية وليست خيارًا شخصيًا. فالموظف الذي يملك القدرة على إدارة ذاته وتفعيل إمكاناته، هو الأكثر قدرة على التكيف مع التحديات وتحقيق الإنجازات في ظل بيئة عمل ديناميكية. ومن هنا، تتجلى أهمية التدريب على الإدارة الذاتية

باعتبارها أداة لتمكين الفرد من التحكم في سلوكه وأفكاره ومشاعره، بما ينعكس إيجابًا على الأداء المهني والمؤسسي.

لقد أدركت دائرة التنمية الاقتصادية بأبوظبي هذه الحقيقة، وجعلت من تطوير كوادرها هدفًا رئيسيًا ضمن خططها الاستراتيجية. وانطلاقًا من هذا التوجه، جاء تنظيم البرنامج التدريبي النوعي بعنوان: “إدارة وتفعيل الذات”، الذي نفذته المركز اللوجستي للاستشارات الإدارية والتدريب، وقدمه الخبير الاستشاري المعروف الدكتور محمد العامري، أحد أبرز الأسماء في مجال تطوير القدرات القيادية والإدارية في العالم العربي.

البرنامج الذي استمر خمسة أيام تدريبية (15 ٢ 19 نوفمبر 2011م)، صُمم ليكون أكثر من مجرد دورة تدريبية؛ بل تجربة تطويرية متكاملة تمزج بين الإطار النظري العميق والتطبيق العملي التفاعلي، بهدف تزويد المشاركين بالأدوات والمنهجيات التي تساعد على إعادة اكتشاف ذواتهم، وصياغة رسالتهم الشخصية، وبناء خطط حياتية ومهنية متوازنة تعكس قيمهم وطموحاتهم.

ما يميز هذا البرنامج أنه ركّز على التحفيز العملي من خلال ورش العمل التفاعلية التي شكّلت أكثر من 60% من محتوى البرنامج، إلى جانب الأنشطة الفردية والجماعية التي تتيح لكل مشارك ممارسة ما تعلمه بشكل مباشر. كما اعتمد البرنامج على تقنيات حديثة في التدريب، مثل تقنية الميتابلان للعصف الذهني، وأدوات التحليل الشخصي مثل SWOT واستراتيجية عظمة السمكة.

إن الإدارة الذاتية ليست مجرد إدارة الوقت أو وضع أهداف شخصية، بل هي منظومة متكاملة تبدأ من الوعي بالذات، مرورًا بتحديد الرسالة والرؤية الشخصية، وانتهاءً بتحويل هذه الأهداف إلى خطط تشغيلية قابلة للتنفيذ، مع الحفاظ على التوازن في أدوار الحياة. وهذا ما ركّز عليه البرنامج التدريبي بكل تفاصيله.

٢) البيانات الأساسية للبرنامج:

عنوان البرنامج: إدارة وتفعيل الذات

المدرّب: الدكتور محمد العامري ٢ خبير استشاري في تطوير القيادات والتميز المؤسسي

الجهة المستفيدة: منسوبو دائرة التنمية الاقتصادية بأبوظبي

تاريخ التنفيذ: 15 ٢ 19 نوفمبر 2011م (خمسة أيام تدريبية)

الجهة المنفذة: المركز اللوجستي للاستشارات الإدارية والتدريب

الهدف العام للبرنامج التدريبي:

يهدف البرنامج إلى إحداث نقلة نوعية في وعي المشاركين بذواتهم وقدرتهم على إدارة حياتهم المهنية والشخصية بفعالية عالية، من خلال تزويدهم بمفاهيم واستراتيجيات الإدارة الذاتية وتفعيل الإمكانيات الكامنة لديهم. ويركز البرنامج على:

تمكين الأفراد من صياغة رسالتهم ورؤيتهم الشخصية بوضوح بما يتوافق مع قيمهم وأهدافهم.

تحويل الأهداف الاستراتيجية إلى خطط تشغيلية قابلة للتنفيذ عبر أدوات متقدمة للتخطيط والتحليل.

تعزيز الشعور بالمسؤولية الذاتية والالتزام بالأهداف كأحد مكونات النجاح الشخصي والمؤسسي.

تنمية مهارات التفكير الإبداعي والتكيف مع الضغوط، بما يرفع مستوى المرونة التنظيمية ويعزز التميز المؤسسي.

الأهداف التفصيلية للبرنامج:

إدراك المشاركين لمفهوم الإدارة الذاتية وأهميتها في بيئة العمل الحديثة.

إكسابهم مهارات إعداد الرسالة والرؤية الشخصية وربطها بأهداف المؤسسة.

تمكينهم من تطبيق أدوات التخطيط الاستراتيجي مثل SMART و SWOT في حياتهم اليومية.

تدريبهم على بناء خطط تشغيلية واقعية ومؤشرات أداء لقياس التقدم الشخصي.

تطوير مهارات إدارة الوقت والأولويات باستخدام نموذج ستيفن كوفي.

تمكينهم من التعامل مع الضغوط والتحديات بمرونة عالية وتفكير إبداعي.

تحقيق التوازن بين الأدوار الحياتية المختلفة عبر استخدام أدوات مثل عجلة السعادة.

تعزيز السلوكيات الإيجابية التي تدعم الثقة بالنفس وتقدير الذات.

الوحدات المعرفية والمهارية للبرنامج:

الوحدة الأولى: الوعي بالذات وأهمية الإدارة الذاتية

تُعتبر هذه الوحدة الركيزة الأساسية للبرنامج، إذ تركز على تمكين المشاركين من فهم ذواتهم بعمق، لأن الوعي الذاتي هو الخطوة الأولى لتحقيق التغيير الإيجابي.

المحاور الرئيسية:

- التعرف على مفهوم الذات وأبعادها الثلاثة (المعرفية، الوجدانية، السلوكية).
- استكشاف العلاقة بين إدراك الذات ومستوى الأداء المهني.
- دراسة تأثير المعتقدات والقيم الشخصية في السلوك العملي والقرارات اليومية.
- مناقشة مفهوم الإدارة الذاتية في السياق المهني وأهميتها في تعزيز الكفاءة الفردية والجماعية.

الأنشطة التطبيقية:

تمرين عملي لاكتشاف نقاط القوة والفرص للتحسين:
يقوم المشاركون بكتابة 10 سمات شخصية يعتقدون أنها تمثل نقاط قوتهم، ثم مناقشتها ضمن مجموعات صغيرة باستخدام تقنية الميتابلان (Metaplan)، لتصنيف هذه السمات وربطها بالنجاحات المهنية السابقة.

اختبار قبلي للوعي الذاتي: لقياس مستوى إدراك الذات قبل الدخول في مراحل التخطيط.

القيمة العملية:

تمكّن هذه الوحدة المشاركين من بناء صورة واقعية عن أنفسهم، تساعد في صياغة رسالتهم ورؤيتهم الشخصية بشكل متسق مع قدراتهم وإمكاناتهم.

الوحدة الثانية: صياغة الرسالة والرؤية الشخصية

الرسالة والرؤية ليست شعارات، بل هي بوصلة التوجه الشخصي التي تحدد أولويات الفرد ومساره المهني والحياتي.

المحاور الرئيسية:

- مفهوم الرسالة الشخصية وأهميتها في توجيه السلوك.
- عناصر الرسالة الناجحة: (الهدف ❶ القيم ❷ الجمهور المستهدف ❸ الإسهام).
- كيف تعكس الرسالة الشخصية هوية الفرد المهنية؟
- الفرق بين الرسالة والرؤية، وأهمية التكامل بينهما.

الأنشطة التطبيقية:

صياغة رسالة حياة ملهمة تعكس القيم والأهداف:
يطلب من كل مشارك أن يكتب مسودة لرسالته الشخصية في 3 جمل محددة، ثم يتم عرضها للنقاش والتحسين باستخدام أسلوب التغذية الراجعة.

ورشة تصميم الرؤية المستقبلية وربطها بخطط العمل:
يتم تدريب المشاركين على تخطيط وضعهم المهني بعد 10 سنوات، وصياغة رؤية واضحة باستخدام صيغة SMART، وربطها بخطوات عملية لتحقيقها.

القيمة العملية:

تساعد هذه الوحدة المشاركين على امتلاك خريطة طريق شخصية واضحة تعكس أولوياتهم، وتُسهل في رفع مستوى التوجه الاستراتيجي لديهم.

الوحدة الثالثة: التخطيط الشخصي وتحديد الأهداف

التخطيط هو الجسر الذي يربط بين الرؤية والنتائج. بدون تخطيط، تبقى الرؤية مجرد حلم.

المحاور الرئيسية:

- مفهوم التخطيط الشخصي وأهميته في تحقيق الأهداف.
- الفرق بين الأهداف الاستراتيجية والأهداف التشغيلية.
- صياغة الأهداف قصيرة وطويلة المدى باستخدام مقياس SMART.
- تحليل البيئة الشخصية باستخدام أداة SWOT لتحديد نقاط القوة، الضعف، الفرص، والتهديدات.

الأنشطة التطبيقية:

تمرين SMART:
يقوم كل مشارك بتحديد 3 أهداف رئيسية في حياته المهنية، ثم تطبيق معايير SMART (محددة، قابلة للقياس، قابلة للتحقيق، واقعية، محددة بزمان).

تحليل SWOT الشخصي:
تُنفذ ورشة جماعية لتطبيق أداة التحليل الرباعي، حيث يحدد المشاركون أبرز عناصر القوة والفرص التي يمكن استثمارها، والعوامل التي تمثل تحديات.

القيمة العملية:

يخرج المشاركون من هذه الوحدة بخطة أولية واضحة تشمل أهدافًا ذكية مدعومة بتحليل واقعي.

الوحدة الرابعة: تحويل الأهداف إلى خطط تشغيلية

نجاح أي خطة مرهون بقدرتها على التحول إلى إجراءات قابلة للتنفيذ.

المحاور الرئيسية:

- مفهوم الخطة التشغيلية وأهميتها في تحقيق الأهداف.
- خطوات تحويل الهدف إلى إجراءات عملية.
- تصميم خرائط التدفق لتوضيح تسلسل الأنشطة.
- كيفية استخدام مخطط غانت (Gantt Chart) في وضع الجدول الزمني.
- إعداد مؤشرات الأداء (KPIs) لمتابعة التقدم وقياس النتائج.

الأنشطة التطبيقية:

تصميم خطة تشغيلية كاملة:
يقوم المشاركون بإنشاء خطة عمل لمدة 6 أشهر تشمل الأهداف، المهام، المسؤوليات، والمؤشرات.

ورشة مخطط غانت:

تمرين عملي لتصميم مخطط غانت باستخدام أدوات رقمية أو يدوية لجدولة المهام.

تطوير مؤشرات الأداء:

يتم تدريب المشاركين على تحديد KPIs قابلة للقياس وربطها بكل هدف مرحلي.

القيمة العملية:

يتمكن المشاركون من تحويل الأفكار إلى أنشطة ملموسة، ووضع آلية واضحة لمتابعة الأداء، وهو ما يساهم في رفع مستوى الالتزام بالخطط.

الوحدة الخامسة: التوازن بين أدوار الحياة

التوازن ليس رفاهية، بل شرط للاستقرار النفسي وتحقيق النجاح المستدام.

المحاور الرئيسية:

❓ مفهوم التوازن بين الأدوار الحياتية المختلفة (المهني، الأسري، الاجتماعي، الصحي).

❓ نموذج سلم القيم: كيف تحدد أولوياتك؟

❓ تطبيق نموذج عجلة السعادة لتحقيق الانسجام بين الأدوار.

الأنشطة التطبيقية:

تمرين سلم القيم:

يطلب من كل مشارك ترتيب 10 قيم شخصية حسب الأهمية، ومناقشة أثر هذه القيم على قراراته اليومية.

تصميم عجلة السعادة:

ينشئ المشاركون نموذجًا دائريًا يمثل أدوار الحياة المختلفة، ويحددون نسبة رضاهم عن كل دور، ثم يضعون خطة للتحسين.

القيمة العملية:

يخرج المشاركون من هذه الوحدة بخطة متوازنة تُمكنه من تحقيق الانسجام بين حياته المهنية والشخصية، مما يرفع مستوى السعادة والإنتاجية في آن واحد.

❓ الأنشطة التطبيقية وورش العمل:

جلسات عصف ذهني باستخدام تقنية الميتابلان.

ورش تصميم الرسالة والرؤية الشخصية.

تطبيق عملي لتحليل SWOT واستراتيجية عظمة السمكة.

تصميم خطة تشغيلية وجدولتها عبر Gantt Chart.

أنشطة جماعية لإدارة الوقت والأولويات وتحقيق التوازن الحياتي.

❓ الصور التوثيقية للخبر (14 صورة بالنمط المتفق عليه):

📷📷 الافتتاح الرسمي للبرنامج



التعليق: انطلاقا البرنامج التدريبي وسط تفاعل كبير من المشاركين.

2 جلسة تمهيدية حول مفهوم الإدارة الذاتية



التعليق: ركز المدرب الدكتور محمد العامري على ورش العمل التطبيقية و العمل من خلال المجموعات.



التعليق: تم تفعيل اركان المجموعات في التعلم النشط خلال البرنامج التدريبي.

424 تفاعل المشاركين و المشاركات مع أركان المجموعات



التعليق: المشاركون يرسمون صورة واضحة لمستقبلهم المهني والشخصي.

5 نشاط العصف الذهني لتصميم عظم السمكة



التعليق: مشاركة الأفكار الإبداعية وتحليل التحديات الواقعية من خلال استخدام استراتيجية عظم السمكة.



٢ التعليق: تحديد نقاط القوة والفرص لتحقيق أهداف الحياة.

7٢٢ ورشة استراتيجية عظمة السمكة



التعليق: تحليل أسباب المشكلات وتحديد حلول مبتكرة.

8 جلسة سلم القيم الشخصية



التعليق: ترتيب الأولويات لتحقيق الانسجام بين الأهداف.



التعليق: أداة مبتكرة لخلق التوازن في أدوار الحياة المختلفة.

جلسة إعداد الجدول الزمني عبر Gantt Chart



التعليق: تحويل الخطط النظرية إلى جداول زمنية واقعية.

تصميم مؤشرات الأداء الشخصية (KPIs)



التعليق: وضع معايير لقياس التقدم نحو الأهداف الشخصية.



التعليق: استراتيجيات عملية للتغلب على ضغوط المهام اليومية.

نواتج التعلم المتوقعة:

- امتلاك خطة حياة شخصية واضحة المعالم.
- إتقان أدوات التخطيط والتحليل الذاتي.
- تعزيز التوازن النفسي والمهني.
- رفع مستوى الإنتاجية الشخصية وتحسين جودة القرارات.

الأثر المتوقع على بيئة العمل:

- تحسين كفاءة الأداء الفردي والجماعي.
- تقليل الضغوط وتعزيز الرضا الوظيفي.
- نشر ثقافة التخطيط الذاتي داخل المؤسسة.

آراء المشاركين:

“البرنامج غير طريقة تفكيري، وأصبح لدي رؤية واضحة لمستقبلي.”
“التطبيقات العملية جعلتني قادرًا على تحويل أهدافي إلى إنجازات.”

خاتمة:

إن هذا البرنامج لم يكن مجرد دورة تدريبية، بل كان رحلة تطويرية متكاملة لإعادة اكتشاف الذات وصياغة المستقبل بخطط واضحة وأهداف واقعية. في زمن أصبحت فيه الإدارة الذاتية شرطًا أساسيًا للتميز الشخصي والمهني، يقدم البرنامج أدوات عملية واستراتيجيات حديثة تساعد الأفراد على السيطرة على مسار حياتهم وتحويل الطموحات إلى إنجازات.

نجاح البرنامج يعكس خبرة الدكتور محمد العامري، الذي يمتلك سجلًا حافلًا في تقديم برامج تدريبية عالية التأثير تجمع بين العمق العلمي والتطبيق العملي. وقد أثبتت مؤسسة مهارات النجاح للاستشارات والتدريب مرة أخرى قدرتها على تصميم وتنفيذ حلول تدريبية مبتكرة تتوافق مع أهداف المؤسسات وطموحات الأفراد.

إذا كانت مؤسستك تبحث عن رفع كفاءة موظفيها، وتحقيق إنتاجية أعلى من خلال تمكين الأفراد من إدارة حياتهم بفعالية، فإننا نقدم لك الحل الأمثل.

تواصل معنا الآن لتصميم برنامج يناسب احتياجاتك:

www.mohammedoameri.com