للمرة الثانية، وبناءً على النجاح الكبير للبرنامج الأول، يقدم الدكتور محمد العامري برنامج "إدارة وتفعيل الذات" لمنسوبي دائرة التنمية الاقتصادية بأبوظبي، لتعزيز مهارات التخطيط الشخصي وتحقيق التوازن الوظيفي والحياتي.

23, 2025 July الكاتب : د. محمد العامري عدد المشاهدات : 1984

المقدمة:

في بيئة عمل ديناميكية تفرض التغيير المستمر وتسعى نحو التميز المؤسسي، أصبح الاستثمار في تطوير رأس المال البشري الركيزة الأساسية للنجاح المستدام. ومن هذا المنطلق، حرصت دائرة التنمية الاقتصادية بإمارة أبوظبي على تعزيز كفاءات موظفيها من خلال برامج تدريبية متخصصة تمكّنهم من امتلاك المهارات

الجوهرية للإدارة الذاتية الفعالة.

لم يكن اختيار برنامج "إدارة وتفعيل الذات" خيارًا عابرًا، بل جاء استنادًا إلى التجربة الناجحة للنسخة الأولى من البرنامج، والتي لاقت إشادة واسعة من المشاركين والإدارة العليا على حد سواء. النجاح اللافت للبرنامج الأول انعكس في تحسين الأداء الفردي، وزيادة الوعي الاستراتيجي لدى الموظفين، ورفع مستوى الرضا الوظيفي، مما دفع الدائرة إلى طلب إعادة تنفيذ البرنامج مرة أخرى ليستفيد منه أكبر عدد ممكن من منسوبيها.

الإدارة الذاتية اليوم لم تعد مهارة ثانوية، بل أصبحت عنصرًا استراتيجيًا في التمكين الوظيفي. فهي تتيح للفرد صياغة أهداف واضحة، وإدارة وقته بكفاءة، وتحقيق التوازن بين الحياة المهنية والشخصية، مما ينعكس بشكل مباشر على جودة القرارات وسرعة إنجاز المهام، وهو ما يتماشى مع توجهات حكومة أبوظبي في تعزيز الأداء الحكومي وتبني أفضل الممارسات العالمية.

ولأن تحقيق هذه الأهداف يتطلب خبرة متعمقة وممارسة تطبيقية، فقد وقع الاختيار مرة أخرى على الخبير الاستشاري الدكتور محمد العامري، المعروف بريادته في تقديم برامج التدريب الاحترافية التي تمزج بين العلم والخبرة والتطبيق العملي. يتميز الدكتور العامري بقدرته على تحويل قاعة التدريب إلى بيئة تفاعلية نابضة بالحياة، حيث يجمع بين التفكير الاستراتيجي والأساليب الإبداعية في التعلم، مما يجعل التدريب تجربة تطويرية متكاملة.

على مدار خمسة أيام تدريبية (22 - 26 نوفمبر 2026م)، عاش المشاركون تجربة تدريبية غنية بالمفاهيم والأدوات والأنشطة التفاعلية التي تسهم في إعادة اكتشاف الذات، وصياغة الرسالة والرؤية الشخصية، وتحويل الأهداف إلى خطط تشغيلية واقعية. لم يكن البرنامج مجرد محاضرات نظرية، بل كان حافلاً بالتطبيقات العملية التي جعلت المشاركين يمارسون ما تعلموه فورًا.

البيانات الأساسية للبرنامج:

عنوان البرنامج التدريبي: إدارة وتفعيل الذات

المدرب: الخبير الاستشاري الدكتور محمد العامري

الجهة المستفيدة: منسوبو دائرة التنمية الاقتصادية بأبوظبي

تاريخ التنفيذ: 22 - 26 نوفمبر 2026م (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 الإمكانات 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 وSWOT 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 التدريبية 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 الرئيسة:

▯ 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، تساعدهم لاحقًا 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 الرئيسة:

▯ مفهوم الرسالة الشخصية وأهميتها في توجيه السلوك.
▯ عناصر الرسالة الناجحة: (الهدف ▯ القيم ▯ الجمهور المستهدف ▯ الإسهام).

- كيف تعكس الرسالة الشخصية هوية الفرد المهنية؟
- الفرق بين الرسالة والرؤية، وأهمية التكامل بينهما.

الأنشطة التطبيقية:

صياغة رسالة حياة ملهمة تعكس القيم والأهداف:
يُطلب 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 تخيل 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، وتُسهم 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 الرئيسة:

- 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 بزمن).

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 المشارك 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 الرئيسة:

- 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 يُسهم في رفع مستوى الالتزام بالخطط.

الوحدة الخامسة: التوازن بين أدوار الحياة

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

المحاور الرئيسة:

- 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:
يُطلب 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 المشارك من هذه الوحدة بخطة متوازنة تُمكّنه من تحقيق الانسجام بين حياته المهنية والشخصية، مما يرفع مستوى السعادة والإنتاجية في آن واحد.

الأنشطة التطبيقية:

جلسات عصف ذهني باستخدام تقنية الميتابلان لتحديد تحديات الإدارة الذاتية.

تمارين فردية وجماعية لصياغة الرسالة والرؤية.

ورش عمل لبناء خطة تشغيلية واقعية تشمل الأهداف والإجراءات الزمنية.

أنشطة تصميم عجلة السعادة وسلّم القيم لتحقيق التوازن الشخصي.

محاكاة سيناريوهات ضغوط العمل للتدريب على إدارة الأولويات واتخاذ القرارات.

▯ نواتج التعلم المتوقعة:

▯ على المستوى المعرفي: الإلمام بالمفاهيم الأساسية للإدارة الذاتية والتخطيط الشخصي.
▯ على المستوى المهاري: القدرة على إعداد خطط شخصية وتشغيلية قابلة للتطبيق.
▯ على المستوى السلوكي: تعزيز الثقة بالنفس والالتزام بالأهداف وتحسين التوازن الحياتي.

▯ الأثر المتوقع على بيئة العمل:

تحسين جودة الأداء الوظيفي وزيادة الإنتاجية الفردية.

تعزيز ثقافة التخطيط الاستراتيجي داخل المؤسسة.

تقليل الضغوط وتحقيق الرضا الوظيفي.

المساهمة في تحقيق الأهداف المؤسسية عبر موظفين أكثر كفاءة ووعيًا بذواتهم.▯▯▯▯▯▯▯▯

▯ قسم الصور التوثيقية للخبر:

▯ الصورة الأولى: الافتتاح الرسمي للبرنامج

التعليق: انطلاق البرنامج التدريبي "إدارة وتفعيل الذات" للمرة الثانية بحضور مميز من منسوبي دائرة التنمية الاقتصادية في أبوظبي، وسط أجواء مفعمة بالحماس.

الصورة الثانية: كلمة ترحيبية من المدرب د. محمد العامري

التعليق: الدكتور محمد العامري يرحب بالمشاركين ويستعرض أهداف البرنامج وأهميته في تعزيز المهارات الذاتية لتحقيق التميز الشخصي والمؤسسي.

الصورة الثالثة: التدريب من خلال ورش العمل

التعليق: ركز المدرب د. محمد العامري على عقد مجموعة من ورش العمل التطبيقية و التي تفاعل معها المشاركين.

الصورة الرابعة: جلسة تمهيدية عن مفهوم الإدارة الذاتية

التعليق: مناقشة أهمية الإدارة الذاتية كركيزة للنجاح المهني وكيفية ارتباطها بالتخطيط الاستراتيجي للأفراد.

الصورة الخامسة: تمرين عملي لاكتشاف نقاط القوة

التعليق: نشاط تفاعلي ضمن الوحدة الأولى، يساعد المشاركين على تحليل سماتهم الشخصية باستخدام تقنية الميتابلان.

الصورة السادسة: ورشة عمل لصياغة الرسالة الشخصية

التعليق: صياغة رسالة حياة واضحة تمثل القيم الشخصية والأهداف المستقبلية لكل مشارك.

الصورة السابعة: نشاط تصميم خرائط التدفق لإدارة المهام

التعليق: المشاركون يخططون لمستقبلهم الوظيفي من خلال وضع أهداف طويلة المدى تتسق مع رسالتهم الشخصية وتصميم خرائط تدفق.

الصورة الثامنة: تطبيق عملي على التحليل وفق استراتيجية عظم السمكة (Fishbone)

التعليق: تحليل جذور المشكلات الشخصية والمهنية وتحديد الحلول الإبداعية لتحقيق التوازن.

الصورة التاسعة: تطبيق عملي على التحليل الرباعي (SWOT)

التعليق: تحديد نقاط القوة والفرص والتحديات كجزء من بناء خطة تطوير ذاتية قوية.

الصورة العاشرة: جلسة تدريب على مقياس SMART

التعليق: تدريب المشاركين على صياغة أهداف واضحة وقابلة للقياس والتنفيذ ضمن خططهم الشخصية.

الصورة الحادية عشرة: تصميم خطة تشغيلية متكاملة

التعليق: المشاركون يحولون الأهداف الاستراتيجية إلى خطط تشغيلية مدعومة بمؤشرات أداء واضحة.

الصورة الثانية عشرة: ورشة عمل لإعداد مخطط غانت (Gantt Chart)

التعليق: تدريب عملي على جدولة المهام وتوزيعها زمنياً لتحقيق الأهداف بكفاءة عالية.

الصورة الثالثة عشرة: تطوير مؤشرات الأداء (KPIs)

التعليق: تحديد معايير قياس التقدم الشخصي وربطها بالأهداف المرحلية لضمان استدامة التحسين.

الصورة الرابعة عشرة: نشاط ترتيب سلم القيم الشخصية

التعليق: جلسة تفاعلية تساعد المشاركين على ترتيب أولوياتهم الحياتية لتحقيق الانسجام بين العمل والحياة.

الصورة الخامسة عشرة: تصميم نموذج عجلة السعادة

التعليق: المشاركون يطبقون أداة "عجلة السعادة" لتحديد مستوى رضاهم عن أدوار الحياة المختلفة.

الصورة السادسة عشرة: نشاط محاكاة لإدارة الوقت

التعليق: تمرين عملي يوضح كيفية تحديد الأولويات واستخدام الوقت كأداة فعّالة لتحقيق النجاح الشخصي.

الصورة السابعة عشرة: تفاعل جماعي وحل التحديات الواقعية

التعليق: المجموعات تتعاون في إيجاد حلول مبتكرة لتحديات الإدارة الذاتية في بيئة العمل.

الصورة الثامنة عشرة: الصورة الختامية للبرنامج

التعليق: توثيق اللحظة الختامية وسط أجواء إيجابية وحماسية، تؤكد نجاح البرنامج في تحقيق أهدافه التدريبية.

الخاتمة:

إن تنفيذ البرنامج التدريبي "إدارة وتفعيل الذات" للمرة الثانية ليس سوى انعكاس مباشر للنجاح الباهر الذي حققه في نسخته الأولى، والذي جعل دائرة التنمية الاقتصادية في أبوظبي تتبنى هذا البرنامج كأحد الحلول الاستراتيجية لتطوير كوادرها.

لقد أبدع الدكتور محمد العامري في تقديم محتوى تدريبي عميق بأسلوب تطبيقي مشوق، مما جعل البرنامج تجربة تطويرية غنية أثرت المشاركين وساعدتهم على صياغة مسارات جديدة في حياتهم الشخصية والمهنية.

مؤسسة مهارات النجاح للاستشارات والتدريب، من خلال شراكتها الاستراتيجية مع المركز اللوجستي، تؤكد التزامها بتقديم برامج تدريبية رائدة تسهم في بناء القدرات البشرية ودعم مسيرة التميز المؤسسي.

إذا كنت تسعى لتطوير كوادر مؤسستك وتعزيز قدراتهم على إدارة الذات وتحقيق النجاح، فنحن هنا لنصمم

لك الحلول التدريبية التي تضمن لك نتائج ملموسة.

للتواصل: www.mohammedaameri.com