

# دورة التفكير الايجابي فى العمل

عدد ساعات البرنامج 12 ساعة

عدد أيام البرنامج: 2 أيام



## الاهداف العامة للورشة

- التعرف على مكونات منظومة الطاقة الايجابية وكيفية توظيفها بفعالية لتطوير العمل وتحقيق الإنجاز حتى لاتخرج من سباق العمل خاسرا .
- التعرف على الأنماط الأساسية الثلاثة فى التفكير ، وابعاد وملامح ومحتوى كل منها .
- التدريب على مهارة التفكير الإيجابي التى تمكن المشارك من أن يحصل على أقصى ما يمكن أن تقدمه له الحياة ؟ بدلا من قبول ما يجده ولا يكافح ليحصل على ما يريد .
- التعرف على ملامح وسمات التفكير السلبي الموجه نحو الذات ويتمثل فى القلق والاكتئاب والندم واليأس والإحباط. وطريقة البعد عنه وتجنبه .
- تدريب المشاركين على مهارة التفكير بنمط التفكير الذى يتجاوز التفكير السلبي الغريزي ويتخطى التفكير التقليدى السائد ، ويفوق التفكير الايجابى لأنه يجمع كل نقاط القوة فى أنماط التفكير الثلاثة متجنباً مضارها .
- تنمية مهارة المشاركين فى تحقيق القفزة النفسية فى اسلوب التفكير المعتاد ، وكيفية الانتقال من التفكير العادى الى التفكير الأمثل ؟
- تمكين المشاركين من الامام بالاستراتيجيات السبع التى تمكنهم من التمتع والتحكم والسيطرة الايجابية على حياة كل منهم .
- تزويد المشاركين بالمعرفة الكاملة عن المفاتيح الثلاثة التى من شأنها المساعدة على تطوير تحقيق تطوير تحقيق اكتمال العلاقات من خلال قيمة الايجابية فى العمل .
- تزويد المشاركين بالإرشادات المحددة والعملية للتغلب على القلق والاكتئاب ( اكبر مغتالى البهجة والثقة )
- تعريف المشاركون بملامح وأشكال صراعات العمل التى تنشأ عن التفكير السلبي وكيفية التعامل معها .
- التدريب على طريقة التفكير الايجابي التى تنجح فى ادارة ضغوط العمل والصراعات البشرية فى العمل .

## الموضوعات الرئيسية فى الورشة

- المحور الأول :أنماط التفكير الأساسية الشائعة
- المحور الثانى : عناصر التفكير الايجابى وأهميته للأداء والإنجاز
- المحور الثالث :عناصر التفكير السلبي وآثاره المدمرة على العمل والذات
- المحور الرابع : الايجابية فى العمل ودورها فى تطوير العمل وتحقيق الانجاز وادارة الصراعات وضغوط العمل
- المحور الخامس :مكونات الشخصية البشرية الإيجابية الفعالة TEM
- المحور السادس : المشاكل والمعوقات بسبب غياب التوجه الإيجابى فى العمل

## أسلوب تنفيذ البرنامج

- المحاضرات .
- ورش العمل .
- المناقشات الجماعية والعصف الذهنى .
- الحالات العملية .
- التدريب بالأداء . LEARNING BY DOING
- الاختبارات السريعة
- الاستقصاءات .
- حالات عملية .