د. محمد العامري يقدم برنامجًا تدريبيًا بعنوان: "إدارة وتفعيل الذات" لمنسوبي دائرة التنمية الاقتصادية بأبوظبي

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

21 July 2025 الكاتب: **د. محمد العامري** المشاهدات: 5,886



برنامج تدريبي متخصص | أبوظبي

إدارة وتفعيل الذات

رحلة تطويرية متكاملة تمزج بين الإطار النظري والتطبيق العملي، لتمكين المشاركين من صياغة رسالتهم الشخصية وبناء خطط حياتية ومهنية متوازنة تعكس قيمهم وطموحاتهم.

المدرب: د. محمد العامري

الجهة المستفيدة: دائرة التنمية الاقتصادية بأبوظبي

تاريخ التنفيذ: 15 - 19 نوفمبر 2011م

الجهة المنفذة: المركز اللوجستي للاستشارات الإدارية والتدريب

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.

أدركت دائرة التنمية الاقتصادية بأبوظبي هذه الحقيقة، وجعلت من تطوير كوادرها هدفًا رئيسيًا ضمن خططها الاستراتيجية، فجاء تنظيم هذا البرنامج النوعي الذي نفّذه **المركز اللوجستي للاستشارات الإدارية والتدريب**، وقدّمه الخبير الاستشاري **الدكتور محمد العامري**، أحد أبرز الأسماء في مجال تطوير القدرات القيادية والإدارية في العالم العربي.

صُمم البرنامج، الذي امتد على خمسة أيام تدريبية، ليكون أكثر من مجرد دورة؛ بل تجربة تطويرية متكاملة تمزج بين الإطار النظري العميق والتطبيق العملي التفاعلي،

حيث شكّلت ورش العمل التفاعلية أكثر من **60%** من محتوى البرنامج، إلى جانب تقنيات حديثة مثل **الميتابلان** للعصف الذهني، وأدوات مثل **SWOT** و**استراتيجية عظمة السمكة**.

فالإدارة الذاتية ليست إدارة وقت أو أهدافًا شخصية فحسب، بل **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.

الهدف العام للبرنامج

نقلة نوعية في وعي المشاركين بذواتهم

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.

- 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 المرونة التنظيمية ويعزز التميز المؤسسي.

الأهداف التفصيلية

01إدراك المشاركين لمفهوم الإدارة الذاتية وأهميتها في بيئة العمل الحديثة.

02إكسابهم مهارات إعداد الرسالة والرؤية الشخصية وربطها بأهداف المؤسسة.

03تمكينهم من تطبيق أدوات مثل SMART وSWOT في حياتهم اليومية.

04تدريبهم على بناء خطط تشغيلية ومؤشرات أداء لقياس التقدم الشخصي.

05تطوير مهارات إدارة الوقت والأولويات باستخدام نموذج ستيفن كوفي.

06تمكينهم من التعامل مع الضغوط والتحديات بمرونة وتفكير إبداعي.

07تحقيق التوازن بين الأدوار الحياتية عبر أدوات مثل عجلة السعادة.

08تعزيز السلوكيات الإيجابية التي تدعم الثقة بالنفس وتقدير الذات.

الوحدات المعرفية والمهارية

1

الركيزة الأساسية للبرنامج؛ 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.
- تأثير المعتقدات والقيم الشخصية في السلوك العملي والقرارات اليومية.
- مفهوم الإدارة الذاتية في السياق المهني وأهميته في تعزيز الكفاءة.

الأنشطة التطبيقية

اكتشاف نقاط القوة والفرص

كتابة 10 سمات شخصية تمثل نقاط القوة، ومناقشتها بتقنية الميتابلان لربطها بالنجاحات المهنية السابقة.

اختبار قبلي للوعي الذاتي

لقياس مستوى إدراك الذات قبل الدخول في مراحل التخطيط.

تمكّن هذه الوحدة المشاركين من بناء صورة واقعية عن أنفسهم، تساعدهم لاحقًا في صياغة رسالتهم ورؤيتهم الشخصية.

2

صياغة الرسالة والرؤية الشخصية

ليست شعارات، بل 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

كتابة مسودة الرسالة الشخصية في 3 جمل محددة، وعرضها للنقاش والتحسين بأسلوب التغذية الراجعة.

ورشة تصميم الرؤية المستقبلية

تخيّل الوضع المهني بعد 10 سنوات، وصياغة رؤية واضحة بصيغة SMART مرتبطة بخطوات عملية.

تمنح هذه الوحدة المشاركين خريطة طريق شخصية واضحة، وترفع مستوى التوجه الاستراتيجي لديهم.

3

التخطيط هو الجسر الذي يربط بين الرؤية والنتائج؛ بدونه 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.

الأنشطة التطبيقية

تمرين SMART

تحديد 3 أهداف مهنية رئيسية، وتطبيق معايير SMART عليها.

تحليل SWOT الشخصي

ورشة جماعية لتحديد نقاط القوة والفرص القابلة للاستثمار، والتحديات الواجب مواجهتها.

يخرج المشارك بخطة أولية واضحة تشمل أهدافًا ذكية مدعومة بتحليل واقعي.

4

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

المحاور الرئيسة

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

الأنشطة التطبيقية

تصميم خطة تشغيلية كاملة

إنشاء خطة عمل لمدة 6 أشهر تشمل الأهداف والمهام والمسؤوليات والمؤشرات.

ورشة مخطط غانت وتطوير مؤشرات الأداء

تصميم مخطط غانت لجدولة المهام، وتحديد KPIs قابلة للقياس مرتبطة بكل هدف مرحلي.

يتمكن المشاركون من تحويل الأفكار إلى أنشطة ملموسة، وآلية واضحة لمتابعة الأداء.

5

التوازن بين أدوار الحياة

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

المحاور الرئيسة

- مفهوم التوازن بين الأدوار الحياتية: المهني، الأسري، الاجتماعي، الصحي.
- نموذج سلم القيم: كيف تحدد أولوياتك؟
- تطبيق نموذج عجلة السعادة لتحقيق الانسجام بين الأدوار.

الأنشطة التطبيقية

تمرين سلم القيم

ترتيب 10 قيم شخصية حسب الأهمية، ومناقشة أثرها على القرارات اليومية.

تصميم عجلة السعادة

إنشاء نموذج دائري يمثل أدوار الحياة، وتحديد نسبة الرضا عن كل دور، ووضع خطة للتحسين.

يخرج المشارك بخطة متوازنة تحقق الانسجام بين حياته المهنية والشخصية، وترفع مستوى السعادة والإنتاجية.

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 للبرنامج

محطات مصورة من الورش والأنشطة التطبيقية والتفاعل الجماعي خلال أيام البرنامج.



01 الافتتاح الرسمي للبرنامج

انطلاقة البرنامج التدريبي وسط تفاعل كبير من المشاركين.



02جلسة تمهيدية حول مفهوم الإدارة الذاتية

ركز المدرب د. محمد العامري على ورش العمل التطبيقية والعمل من خلال المجموعات.



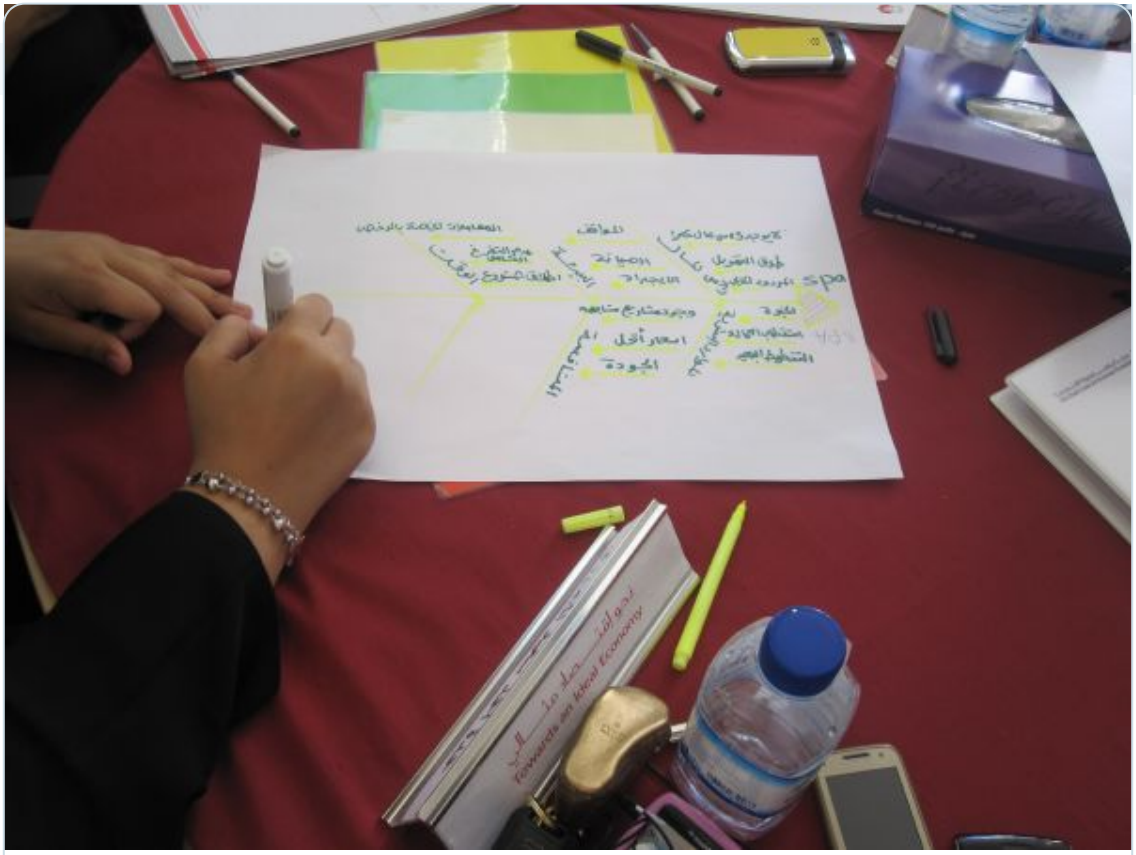
03أركان المجموعات

تفعيل أركان المجموعات في التعلم النشط خلال البرنامج التدريبي.



04تفاعل المشاركين مع أركان المجموعات

المشاركون يرسمون صورة واضحة لمستقبلهم المهني والشخصي.



05نشاط العصف الذهني لتصميم عظم السمكة

مشاركة الأفكار الإبداعية وتحليل التحديات الواقعية باستخدام استراتيجية عظم السمكة.



06تطبيق عملي للتحليل الرباعي (SWOT)

تحديد نقاط القوة والفرص لتحقيق أهداف الحياة.



07ورشة استراتيجية عظمة السمكة

تحليل أسباب المشكلات وتحديد حلول مبتكرة.



08جلسة سلم القيم الشخصية

ترتيب الأولويات لتحقيق الانسجام بين الأهداف.



09نشاط تصميم عجلة السعادة

أداة تطبيقية لبناء التوازن بين أدوار الحياة المختلفة.



10 إعداد الجدول الزمني عبر مخطط غانت (Gantt Chart)

تحويل الخطط النظرية إلى جداول زمنية واقعية.



11 تصميم مؤشرات الأداء الشخصية (KPIs)

وضع معايير لقياس التقدم نحو الأهداف الشخصية.



12ورشة إدارة الوقت وفق نموذج كوفي

استراتيجيات عملية للتغلب على ضغوط المهام اليومية.

نواتج التعلم والأثر المتوقع

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 على بيئة العمل

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

آراء المشاركين

البرنامج غيّر طريقة تفكيري، وأصبح لدي رؤية واضحة لمستقبلي.

التطبيقات العملية جعلتني قادرًا على تحويل أهدافي إلى إنجازات.

خاتمة

لم يكن هذا البرنامج 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، يقدّم البرنامج أدوات عملية واستراتيجيات حديثة تساعد الأفراد على السيطرة على مسار حياتهم وتحويل الطموحات إلى إنجازات.

يعكس نجاح البرنامج خبرة **الدكتور محمد العامري**، الذي يمتلك سجلًا حافلًا في تقديم برامج تدريبية عالية التأثير تجمع بين العمق العلمي والتطبيق العملي.

هل تبحث مؤسستك عن رفع كفاءة موظفيها؟

نصمم برامج تدريبية نوعية تُمكّن أفراد مؤسستك من إدارة حياتهم المهنية والشخصية بفعالية أعلى.

التواصل مع د. محمد العامري | التعرّف على السيرة الذاتية | معرفة الفعاليات القادمة