# الدكتور محمد العامري يقدم للمرة الثانية البرنامج التدريبي المتميز: "إدارة وتفعيل الذات" لمنسوبي دائرة التنمية الاقتصادية بإمارة أبوظبي

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 July 2025 الكاتب: **د. محمد العامري** المشاهدات: 4,610



تقرير التنفيذ الثاني للبرنامج | أبوظبي

# إدارة وتفعيل الذات

للمرة الثانية، وبناءً على نجاح التنفيذ الأول، قُدّم البرنامج في تجربة تطويرية متكاملة تمزج بين الإطار النظري والتطبيق العملي، وتمكّن 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:** 22 - 26 نوفمبر 2011م

**الجهة المنفذة:** المركز اللوجستي للاستشارات الإدارية والتدريب

## مقدمة

في بيئة عمل ديناميكية تفرض التغيير المستمر وتسعى نحو التميز المؤسسي، أصبح الاستثمار في تطوير رأس المال البشري الركيزة الأساسية للنجاح المستدام.

جاء تنفيذ برنامج **«إدارة وتفعيل الذات» للمرة الثانية** استنادًا إلى النجاح الذي حققه التنفيذ الأول، وما انعكس عنه من تحسين الأداء الفردي، وزيادة الوعي الاستراتيجي، ورفع مستوى الرضا الوظيفي لدى المشاركين.

وعلى مدار خمسة أيام تدريبية خلال الفترة **22 - 26 نوفمبر 2011م**، عاش المشاركون تجربة غنية بالمفاهيم والأدوات والأنشطة التفاعلية. وقدّم الخبير الاستشاري **الدكتور محمد العامري** محتوى يجمع بين العلم والخبرة والتطبيق العملي، ويوظف تقنيات مثل

**الميتابلان** و**SMART** و**SWOT** واستراتيجية 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

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

02 إكسابهم مهارات إعداد الرسالة والرؤية الشخصية وربطها بأهداف المؤسسة.

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

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

05 تطوير مهارات إدارة الوقت والأولويات باستخدام نموذج ستيفن كوفي.

06 تمكينهم من التعامل مع الضغوط والتحديات بمرونة وتفكير إبداعي.

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

08 تعزيز السلوكيات الإيجابية التي تدعم الثقة بالنفس وتقدير الذات.

## الوحدات المعرفية والمهارية

01

الركيزة الأساسية للبرنامج؛ فالوعي الذاتي هو الخطوة الأولى لتحقيق التغيير الإيجابي.

### المحاور الرئيسة

- التعرف على مفهوم الذات وأبعادها الثلاثة: المعرفية، والوجدانية، والسلوكية.
- 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.

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

02

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

### المحاور الرئيسة

- مفهوم الرسالة الشخصية وأهميتها في توجيه السلوك.
- عناصر الرسالة الناجحة: الهدف، والقيم، والجمهور المستهدف، والإسهام.
- 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 ثلاث 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.

**القيمة التطبيقية:** تمنح هذه الوحدة المشاركين خريطة طريق شخصية واضحة، وترفع مستوى التوجه الاستراتيجي لديهم.

03

## التخطيط الشخصي وتحديد الأهداف

التخطيط هو الجسر الذي يربط بين الرؤية والنتائج؛ فبدونه 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 ثلاثة أهداف مهنية رئيسة، وتطبيق معايير SMART عليها.

**تحليل SWOT الشخصي**ورشة جماعية لتحديد نقاط القوة والفرص القابلة للاستثمار، والتحديات الواجب مواجهتها.

**القيمة التطبيقية:** يخرج المشارك بخطة أولية واضحة تشمل أهدافًا ذكية مدعومة بتحليل واقعي.

04

## 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، 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 ستة 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.

**القيمة التطبيقية:** يتمكن المشاركون من تحويل الأفكار إلى أنشطة ملموسة، ووضع آلية واضحة لمتابعة الأداء.

05

## التوازن بين أدوار الحياة

التوازن شرط للاستقرار النفسي وتحقيق النجاح المستدام.

### المحاور الرئيسة

- مفهوم التوازن بين الأدوار الحياتية: المهني، والأسري، والاجتماعي، والصحي.

- نموذج سلم القيم: كيف تحدد أولوياتك؟
- تطبيق نموذج عجلة السعادة لتحقيق الانسجام بين الأدوار.

الأنشطة التطبيقية

**تمرين سلم القيم**ترتيب عشر قيم شخصية حسب الأهمية، ومناقشة أثرها في القرارات اليومية.

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

**القيمة التطبيقية:** 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

انطلاق برنامج «إدارة وتفعيل الذات» للمرة الثانية بحضور مميز من منسوبي دائرة التنمية الاقتصادية في أبوظبي، وسط أجواء مفعمة بالحماس.



## 02كلمة ترحيبية من المدرب د. محمد العامري

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



## 03التدريب من خلال ورش العمل

ركز المدرب د. محمد العامري على تنفيذ مجموعة من ورش العمل التطبيقية التي تفاعل معها المشاركون.




### 04جلسة تمهيدية عن مفهوم الإدارة الذاتية

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



## 05تمرين عملي لاكتشاف نقاط القوة

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



## 06ورشة عمل لصياغة الرسالة الشخصية

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




## 07تصميم خرائط التدفق لإدارة المهام

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



## 08التحليل وفق استراتيجية عظم السمكة (Fishbone)

تحليل جذور المشكلات الشخصية والمهنية وتحديد الحلول الإبداعية لتحقيق التوازن.



### 09تطبيق عملي على التحليل الرباعي (SWOT)

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




### 10جلسة تدريب على مقياس SMART

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




### 11تصميم خطة تشغيلية متكاملة

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



### 12ورشة عمل لإعداد مخطط غانت (Gantt Chart)

تدريب عملي على جدولة المهام وتوزيعها زمنيًا لتحقيق الأهداف بكفاءة عالية.




13تطوير مؤشرات الأداء (KPIs)

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



## 14نشاط ترتيب سلم القيم الشخصية

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



15تصميم نموذج عجلة السعادة

المشاركون يطبقون أداة «عجلة السعادة» لتحديد مستوى رضاهم عن أدوار الحياة المختلفة.



16نشاط محاكاة لإدارة الوقت

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



### 17تفاعل جماعي وحل التحديات الواقعية

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



18الصورة الختامية للبرنامج

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

## 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

إن تنفيذ برنامج **«إدارة وتفعيل الذات» للمرة الثانية** يعكس النجاح الذي حققه في تنفيذه الأول، ويؤكد أهمية الاستثمار في بناء الوعي الذاتي وتنمية القدرة على صياغة المستقبل بخطط واضحة وأهداف واقعية. ولم يكن البرنامج مجرد دورة تدريبية، بل كان رحلة تطويرية متكاملة تساعد المشاركين على تحويل الطموحات إلى إنجازات.

ويعكس نجاح البرنامج خبرة **الدكتور محمد العامري** في تقديم برامج تدريبية عالية التأثير تجمع بين العمق العلمي والتطبيق العملي، وتسهم في بناء القدرات البشرية ودعم مسيرة التميز المؤسسي.

## 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