CONCEPT

التفكير الإيجابي وعقلية النمو في العمل: التفاؤل والحديث الذاتي والعادات المنتجة

18 – 22 يوليو 2027

الدمام - فندق خمس نجوم في المنطقة الشرقية



التفكير الإيجابي وعقلية النمو في العمل: التفاؤل والحديث الذاتي والعادات المنتجة

المرجع: 19731_771 **التاريخ:** 18 – 22 يوليو 2027 **المكان:** الدمام - فندق خمس نجوم في المنطقة الشرقية **الرسوم:** SAR 19500

مقدمة:

يحدد التفكير الإيجابي وعقلية النمو في العمل طريقة استجابة الموظفين للإخفاقات والنقد والأهداف الطموحة. فحين يفسر الموظف كل خطأ على أنه دليل على قدرات ثابتة لا تتغير، يتجنب التحديات ويرفض الملاحظات وينشر التشاؤم بين زملائه، فيتراجع أداء الفريق. تقدم هذه الدورة من كور كونسبت للموظفين وقادة الفرق أساليب قائمة على الأدلة مستمدة من أبحاث العقلية وأسلوب التفسير وعلم النفس الإيجابي، لإعادة تأطير الإخفاقات وضبط الحديث الذاتي وبناء عادات تنطلق من نقاط القوة وتنمية مناخ تعلم بعيدا عن الإيجابية المفروضة. ويعد المشاركون خطة شخصية للعقلية والعادات مع ميثاق نمو للفريق.

أهداف الدورة:

- تحديد المعتقدات والمحفزات والعادات التي تشكل الاتجاه الشخصي في العمل وأثره في الأداء
- تطبيق تحليل أسلوب التفسير وطريقة ABCDE مراجعة المعتقدات ومناقشتها لإعادة قراءة الإخفاقات والملاحظات الناقدة
- استبدال الحديث الذاتي السلبي بحوار داخلي بناء يعزز الثقة بالنفس قبل المهام الصعبة
- توظيف نقاط القوة المميزة وممارسات الامتنان وحلقات العادة للحفاظ على الدافعية والإنتاجية الشخصية
- التعرف على الإيجابية السامة والتعامل مع صعوبات الزملاء بتفاؤل واقعي
- إعداد خطة شخصية للعقلية والعادات وميثاق نمو للفريق ينشر أعراف التعلم داخل الفريق

الفئة المستهدفة:

- الموظفون الذين يعتمد إنجازهم اليومي على المثابرة وتعلم مهام جديدة وتلقي الملاحظات الناقدة
- الأخصائيون والمهنيون الفنيون الذين يواجهون تغييرات متكررة أو مهام تتجاوز خبرتهم الحالية أو إخفاقات متتالية
- قادة الفرق الذين يحددون نبرة الحوارات اليومية ويشكلون طريقة تعامل فرقهم مع الأخطاء
- موظفو الخدمة والتعامل المباشر مع العملاء الذين ينعكس اتجاههم مباشرة على تجربة العملاء والزملاء
- الموظفون الجدد وأصحاب الخبرة المبكرة الذين يبنون ثقتهم وعاداتهم المنتجة في دور جديد

محاور الدورة:

اليوم 1: الاتجاه والعقلية والأداء في بيئة العمل

- نموذج مكونات الاتجاه: المعتقدات والمشاعر والسلوكيات في العمل
- العلاقة بين الاتجاه والأداء: الجهد والمثابرة والتعامل مع متلقي الخدمة
- معتقدات العقلية الثابتة مقابل عقلية النمو: أبحاث Dweck وحدودها
- جرد محفزات العقلية: التحديات والنقد والإخفاقات ونجاح الآخرين
- التقييم الذاتي لخط الأساس للاتجاه الشخصي ودفتر التأمل

اليوم 2: نماذج التفاؤل ونقاط القوة والرفاه

- أسلوب التفسير لدى Seligman: الديمومة والشمول والشخصنة
- التفاؤل المكتسب وطريقة ABCDE لمناقشة المعتقدات
- نموذج PERMA المشاعر الإيجابية والانخراط والعلاقات والمعنى والإنجاز
- تصنيف VIA لنقاط القوة الشخصية وتحديد نقاط القوة المميزة
- نظرية Broaden-and-Build التوسيع والبناء للمشاعر الإيجابية في العمل اليومي

اليوم 3: الحديث الذاتي وإعادة التأطير والعادات اليومية المنتجة

- تدقيق الحديث الذاتي ونصوص الحوار الداخلي البناء
- ورقة عمل إعادة تأطير الإخفاقات والملاحظات الناقدة: الوقائع والتفسيرات والخطوات التالية
- دفتر الأشياء الثلاثة الجيدة وممارسة رسالة الامتنان
- رسم خريطة الدافعية الداخلية وتحديد الأهداف الذكية SMART مع خطط إذا ثم
- تصميم حلقة العادة: الإشارة والروتين والمكافأة لتعزيز الإنتاجية الشخصية

اليوم 4: المزالق والتفاؤل الواقعي وثقافة النمو في الفريق

- علامات الإيجابية السامة وبدائل التفاؤل الواقعي
- المفاهيم الخاطئة عن عقلية النمو: الثناء على الجهد مقابل الثناء على الاستراتيجية والتقدم
- بناء الثقة بالنفس عبر خبرات الإتقان وسجل الانتصارات الصغيرة
- سلوكيات القيادة الإيجابية: التقدير القائم على نقاط القوة والتعلم من الأخطاء
- تشخيص ثقافة النمو في الفريق: اللغة والطقوس وطريقة الاستجابة للإخفاق

اليوم 5: تطبيق لعب الأدوار وخطة العقلية والعادات الشخصية

- لعب أدوار: تلقي الملاحظات الناقدة بعقلية النمو
- لعب أدوار: مساندة زميل بعد إخفاق دون تفاؤل مصطنع
- صياغة الخطة الشخصية للعقلية والعادات: نقاط القوة والمحفزات والروتين اليومي
- صياغة ميثاق نمو الفريق: الأعراف المشتركة واللغة وطقوس التعلم
- عرض الخطة والميثاق أمام لجنة تقييم من الزملاء

المهارات التي ستكتسبها:

- الوعي الذاتي بالاتجاه الشخصي
- تحليل أسلوب التفسير
- إعادة التأطير المعرفي
- الحديث الذاتي البناء
- اكتشاف نقاط القوة
- بناء العادات
- تحديد الأهداف وترتيب الأولويات
- تيسير ثقافة النمو

لماذا تحضر هذه الدورة:

- العودة بخطة شخصية للعقلية والعادات وميثاق نمو للفريق جاهزين للتطبيق من الأسبوع الأول
- تحويل الملاحظة الناقدة أو المحاولة الفاشلة التالية إلى خطوة تعلم محددة بدلا من ضربة دائمة للثقة
- معرفة نقاط قوتك المميزة وكيفية استخدامها أكثر في دورك الحالي
- التدرب على حوارات المساندة مع زملاء من قطاعات ومنشآت مختلفة وتلقي تغذية راجعة منظمة

الخاتمة:

الاتجاه والعقلية أنماط من المعتقدات والعادات يمكن ملاحظتها والتدرب عليها وتقويتها دون إنكار المشكلات القائمة. تنتقل الدورة من أثر الاتجاه في الأداء والأدلة حول العقلية الثابتة وعقلية النمو، إلى أسلوب التفسير والتفاؤل المكتسب ونموذج PERMA ونقاط القوة الشخصية، ثم إلى الحديث الذاتي وإعادة التأطير والامتنان وروتين الأهداف والعادات اليومية، وصولا إلى الإيجابية السامة وثقافة النمو في الفريق. ويختتم اليوم الأخير بتطبيق لعب الأدوار وإعداد خطة شخصية للعقلية والعادات مع ميثاق نمو للفريق.