CONCEPT

مهارات التكيف في العمل: عقلية التغيير والرشاقة العاطفية والمرونة الذهنية

1 – 5 أغسطس 2027

جدة - فندق أربع نجوم على الكورنيش



مهارات التكيف في العمل: عقلية التغيير والرشاقة العاطفية والمرونة الذهنية

المرجع: 858_20689 **التاريخ:** 1 – 5 أغسطس 2027 **المكان:** جدة - فندق أربع نجوم على الكورنيش **الرسوم:** SAR 19500

مقدمة:

تحدد مهارات التكيف في العمل ما إذا كان النظام الجديد أو إعادة الهيكلة أو تغيير الدور سيرفع الإنجاز أم يعطله. فحين يواجه الموظفون كل تحول بالحيرة والتمسك بالعادات القديمة والرفض الصامت، يتأخر إطلاق المبادرات ويفقد المتميزون حماسهم. تبني هذه الدورة من كور كونسبت مهارات التكيف وعقلية التغيير لدى الموظفين الأفراد: قراءة ردود أفعالهم تجاه التغيير، وتبديل زاوية النظر، والتعامل مع الغموض، وتعلم الأدوات والأدوار غير المألوفة بسرعة، والتخلي عن العادات المتقادمة، والانضمام إلى فرق جديدة بثقة. يتدرب المشاركون في محاكاة لتغييرات متتابعة، ويخرجون بخطة تكيف شخصية لتغيير حقيقي يواجهونه حاليا.

أهداف الدورة:

- تقييم الأداء التكيفي الذاتي وفق أبعاد Job Adaptability Inventory مقياس التكيف الوظيفي وتحديد الفجوات ذات الأولوية
- تحديد الموقع الشخصي على منحنى التغيير وفي نموذج Bridges للانتقال أثناء تغيير قائم في بيئة العمل
- تطبيق أساليب المرونة الذهنية وإعادة التأطير لتفسير الأحداث المربكة بطريقة مختلفة وتوليد بدائل عملية
- تسمية المشاعر التي يثيرها التغيير بدقة واختيار تصرفات مستندة إلى القيم بدلا من الاندفاع
- تعلم الأدوات والإجراءات وتوقعات الدور الجديد بسرعة مع التخلي عن العادات التي لم تعد مناسبة
- إعداد خطة تكيف شخصية تتضمن الإجراءات ومصادر الدعم ونقاط المتابعة لتغيير حقيقي

الفئة المستهدفة:

- المتخصصون والفنيون الذين تستبدل أدواتهم أو أنظمتهم أو إجراءاتهم أو تحدث
- موظفو الشؤون الإدارية والتشغيل المنتقلون إلى وحدات معاد هيكلتها أو فرق مدمجة أو خطوط تبعية جديدة
- الموظفون الأفراد الذين يتولون دورا جديدا أو نطاق عمل أوسع أو مهمة في مشروع متعدد الوظائف
- موظفو التعامل مع العملاء الذين يتكيفون مع قنوات خدمة أو نصوص أو منصات رقمية جديدة
- الموظفون في بداية مسارهم المهني والمنقولون حديثا إلى فرق وأساليب عمل غير مألوفة

محاور الدورة:

اليوم 1: التكيف في العمل وردود الفعل الشخصية تجاه التغيير

- أبعاد الأداء التكيفي عند Pulakos في الوظائف اليومية
- التقييم الذاتي وفق Job Adaptability Inventory وبناء ملف التكيف الشخصي
- رسم منحنى التغيير: الصدمة والمقاومة والاستكشاف والقبول
- نموذج Bridges للانتقال: النهايات والمنطقة المحايدة والبدايات الجديدة
- جرد التغييرات الشخصية: تحولات الدور والأداة والفريق والهيكل

اليوم 2: نماذج العقلية والمرونة الذهنية والرشاقة العاطفية

- مؤشرات العقلية الثابتة وعقلية النمو عند مواجهة عمل غير مألوف
- الانتقال بين الأطر الذهنية ومقياس Martin and Rubin Cognitive Flexibility Scale للمرونة المعرفية
- مقياس Budner لتحمل الغموض وتقدير الموقف بوصفه تهديدا أو فرصة
- تسلسل الرشاقة العاطفية: مواجهة المشاعر والتباعد عنها وتسميتها والتصرف وفق القيم
- عجلة دقة المشاعر لتسمية ردود الفعل تجاه التغيير بدقة

اليوم 3: إعادة التأطير والتعلم السريع والتخلي عن العادات القديمة

- لوحة إعادة التأطير: تفسيرات بديلة لحدث مربك في العمل
- دفعة التهيئة السريعة لأداة أو نظام جديد: استكشاف ثم تجربة ثم مراجعة
- قائمة تحقق الانتقال إلى دور جديد: التوقعات وجهات التواصل الرئيسية والمكاسب المبكرة
- خطة التخلي عن العادات: استبدال المحفزات وإيقاف الروتين المتقادم
- فرز بطاقات القيم لتثبيت الاختيارات أثناء التغيير

اليوم 4: الغموض والفرق الجديدة وحل المشكلات بمرونة

- سجل الافتراضات والتجارب الصغيرة المتدرجة عند نقص المعلومات
- الانضمام إلى فريق جديد أو متعدد الوظائف: اتفاقات العمل وتفضيلات التواصل
- التكيف الشخصي والثقافي في أنماط العمل الهجين والعمل عن بعد
- توليد الخيارات المتعددة وتحليل ما قبل الإخفاق لحل المشكلات بمرونة
- معوقات التكيف: الإفراط في المجاراة وإرهاق التغيير وجمود الروتين

اليوم 5: محاكاة التغيير وخطة التكيف الشخصية

- محاكاة متتابعة: إطلاق نظام جديد مع أولويات متغيرة
- محاكاة إعادة الهيكلة: مدير جديد وفريق مدمج ومسؤوليات معدلة
- صياغة خطة التكيف الشخصية لتغيير حقيقي في بيئة العمل
- ثلاثيات التوجيه بين الأقران: مساءلة الخطة وتقديم التغذية الراجعة
- جدول متابعة التكيف خلال تسعين يوما ومؤشرات التقدم

المهارات التي ستكتسبها:

- التقييم الذاتي للأداء التكيفي
- الوعي بمراحل الانتقال
- إعادة التأطير المعرفي
- تسمية المشاعر
- تحمل الغموض
- التهيئة السريعة للأدوات والأدوار
- التخلي عن العادات
- الاندماج في الفرق الجديدة

لماذا تحضر هذه الدورة:

- العودة بخطة تكيف شخصية لتغيير تمر به الآن بعد أن راجعها زملاء التوجيه
- معرفة ملف تكيفك الشخصي وردود الفعل التي تبطئك عادة حين يتغير العمل
- التدرب على إطلاق نظام جديد وإعادة هيكلة في محاكاة قبل مواجهتهما فعليا
- تبادل أساليب التكيف العملية مع موظفين من قطاعات ومنظمات أخرى يمرون بتحولات مماثلة

الخاتمة:

التكيف مجموعة من المهارات الملموسة التي يستطيع الموظف تقييمها والتدرب عليها وتقويتها. تنتقل الدورة من أبعاد الأداء التكيفي وردود الفعل الشخصية على منحنى التغيير، إلى المرونة الذهنية وتحمل الغموض والرشاقة العاطفية، ثم إلى إعادة التأطير والتهيئة السريعة والتخلي عن العادات، وصولا إلى العمل بمعلومات ناقصة والانضمام إلى فرق جديدة وحل المشكلات بمرونة. ويطبق اليوم الأخير هذه المهارات في محاكاة للتغيير، ليخرج المشاركون بخطة تكيف شخصية مع جدول متابعة مدته تسعون يوما.