

مسمى البرنامج

مهارات التخطيط الشخصي

❖ أهداف البرنامج

- تمكين المشاركين من وضع أهداف شخصية ومهنية واضحة وقابلة للتحقيق.
- تطوير مهارات إدارة الوقت وتنظيم الأولويات بكفاءة عالية.
- إكساب المشاركين القدرة على تصميم خطط عمل شخصية قصيرة وطويلة المدى.
- تعزيز مهارات اتخاذ القرار وحل المشكلات المتعلقة بالحياة اليومية والمهنية.
- تمكين المشاركين من التعامل مع التحديات والمشتتات لتحقيق أهدافهم.
- دعم القدرة على تقييم الأداء الشخصي وتطوير الذات باستمرار.

مدة البرنامج

3 أيام .

الفئة المستهدفة

- الراغبون في تحسين مهارات التخطيط وإدارة الوقت
- المهتمون بتطوير الأداء الشخصي

❖ محاور البرنامج التدريبي

- مقدمة في التخطيط الشخصي وأهميته:
- مفهوم التخطيط الشخصي وأثره على النجاح
- الفرق بين التخطيط الشخصي والتخطيط المهني
- العلاقة بين التخطيط الشخصي وتحقيق التوازن الحياتي
- تحديد الأهداف الشخصية والمهنية:
- أسس تحديد الأهداف SMART
- ترتيب الأولويات وتحليل الأنشطة اليومية
- ربط الأهداف الشخصية بالمستقبل المهني
- إدارة الوقت وتنظيم الأولويات:
- أدوات وأساليب إدارة الوقت الفعالة
- تقنيات تحديد الأولويات والتفويض
- التعامل مع المشتتات والتغلب على التسويف
- تصميم خطة العمل الشخصية:
- إعداد خطة قصيرة وطويلة المدى
- تقسيم الأهداف إلى خطوات قابلة للتنفيذ
- متابعة الإنجاز وضبط المسار بشكل دوري