JUPITER PRIME

Consulting • Training • Advisory

جوبيتر برايم للاستشارات والتدريب

كتيّب الدورة

# دورة متقدمة في القيادة من خلال قيادة الذات

27 ديسمبر 2026 – 7 يناير 2027

عمّان

info@jupiterprime.uk

**jupiterprime.uk**

مسجّلة في المملكة المتحدة والمملكة العربية السعودية

# دورة متقدمة في القيادة من خلال قيادة الذات

**المرجع:** 950_35962 **التاريخ:** 27 ديسمبر 2026 – 7 يناير 2027 **المكان:** عمان **الرسوم:** GBP 5500

القيادة من خلال قيادة الذات دورة تدريبية مدتها أسبوعين للمديرين وقادة الفرق الذين يريدون توجيه الآخرين بعد أن يحسنوا إدارة انتباههم ومشاعرهم وقيمهم وحواراتهم، ويخرج كل مشارك منها بميثاق قيادة الذات وخطة التغذية الراجعة. ومع تقلص المستويات الإدارية وتوقع المؤسسات من القائد أن يجسد السلوك الذي يطلبه من فريقه، أصبح الانضباط الداخلي جزءا ظاهرا من الدور. تقدم جوبيتر برايم للتدريب القيادة من خلال قيادة الذات بأسلوب تطبيقي تأملي.

## لماذا تهم القيادة من خلال قيادة الذات الآن

ثلاث قوى تشكل هذا الموضوع اليوم. فالفرق الهجينة والموزعة تقلل الإشراف المباشر، فيصبح ثبات سلوك المدير هو ما يضبط إيقاع الفريق. والموظفون يتوقعون من القائد أن يفسر قراراته بقيم معلنة لا بموقعه الوظيفي. والضغط والتغير المستمر يختبران الاتزان الانفعالي كل أسبوع. القائد الذي يقرأ محفزاته ويفي بوعوده ويحسن الإصغاء يبني ثقة تسرع القرارات، ومن يغفل ذلك ينشر التوتر في فريقه. تستند الدورة إلى نماذج راسخة هي الذكاء العاطفي EI ونافذة جوهاري Johari Window والتغذية الراجعة 360 درجة والقيادة الموقفية.

## المستفيدون من القيادة من خلال قيادة الذات

- المديرون المباشرون المسؤولون عن معنويات فريقهم ونتاجه
- قادة الفرق الذين يوجهون زملاءهم ويديرون الحوارات الصعبة
- قادة المشروعات الذين يؤثرون في الأقران دون سلطة رسمية
- رؤساء الوظائف الذين يرسخون الأعراف السلوكية في عدة فرق
- القادة المرقون حديثا الذين يبنون هويتهم في أول منصب رفيع

تكون الفائدة أكبر حين يحضر عدد من أعضاء فريق قيادي واحد معا فيتفقون على أعراف مشتركة للتغذية الراجعة والمساءلة.

## قدرات القيادة من خلال قيادة الذات

يحول المشاركون ملاحظة الذات إلى عادات يراها الآخرون ويعتمدون عليها.

- تقييم نقاط القوة والنقاط العمياء ومحفزات الضغط — طريقة حضور القائد أمام فريقه
- تطبيق أساليب تنظيم الذات تحت الضغط — القرارات المتخذة في الاجتماعات المتوترة
- تحديد القيم الشخصية وترجمتها إلى سلوك — ثقة المرؤوسين المباشرين
- تصميم روتين للتركيز والطاقة والأولويات — قدرة القائد على الاستمرار
- التواصل بلغة حازمة ومتعاطفة — الزملاء والأقران وأصحاب المصلحة في الإدارة العليا
- بناء حلقة تغذية راجعة تختبر صورة الذات مقابل آراء الآخرين — النمو المستمر

## مصطلحات القيادة من خلال قيادة الذات الأساسية

- قيادة الذات — ممارسة توجيه الفرد لتفكيره ودافعيته وسلوكه نحو أهداف يختارها قبل أن يوجه الآخرين.
- الوعي الذاتي — إدراك دقيق للمشاعر ونقاط القوة والحدود والأثر الذي يتركه الشخص في الآخرين.
- تنظيم الذات — القدرة على التوقف واختيار الاستجابة وضبط الاندفاع بدلا من رد الفعل التلقائي.
- القيم الشخصية — المبادئ القليلة التي يضعها الشخص في المقدمة ويحكم بها على خياراته والمفاضلات.
- نافذة جوهاري — نموذج يرسم ما يعرفه الشخص عن نفسه وما يعرفه الآخرون عنه لتقليص النقاط العمياء.
- التغذية الأمامية — اقتراحات موجهة نحو المستقبل حول ما يمكن تجربته لاحقا بدلا من الحكم على سلوك سابق.

## القيادة من خلال قيادة الذات يوما بيوم

### اليوم 1: القائد بوصفه أداة التأثير

- مفهوم قيادة الذات — لماذا تبدأ قيادة الآخرين من قيادة النفس
- ظل القائد — كيف يشكل السلوك الشخصي أعراف الفريق
- ضغوط العمل الهجين — تراجع الإشراف وازدياد وضوح السلوك
- معادلة الثقة — المصداقية والاعتمادية والقرب والتمركز حول الذات
- التقييم الذاتي المبدئي — نقطة الانطلاق لخيارات التطوير الشخصي

### اليوم 2: رؤية الذات بوضوح

- نافذة جوهاري Johari Window — تقليص النقاط العمياء مع زملاء موثوقين
- تحديد ملامح نقاط القوة — أين يستثمر القائد طاقته القيادية
- نماذج تفضيلات الشخصية — قراءة اختلاف الأنماط دون إطلاق أحكام
- التدوين التأملي — تحويل أحداث اليوم إلى بصيرة
- رسم خريطة الأثر — كيف تصل العادات إلى أصحاب المصلحة المختلفين

## اليوم 3: المشاعر والمحفزات

- نموذج الذكاء العاطفي — ربط المشاعر بالخيارات القيادية
- قائمة المحفزات — رصد المواقف التي تثير السلوك الانفعالي
- مفهوم اختطاف اللوزة الدماغية — تمييز استجابات التهديد في الاجتماعات
- تسمية المشاعر — خفض حدة الانفعال بتسميته بدقة
- مسح إشارات الجسد — إنذار مبكر قبل تصاعد التوتر

## اليوم 4: الثبات تحت الضغط

- أسلوب التوقف ثم الاختيار ثم الفعل — الاستجابة بدلا من رد الفعل
- إعادة التأطير المعرفي — استبدال الأفكار غير المفيدة عند الانتكاسات
- منحنى الاستجابة للضغط — إيجاد منطقة الضغط المنتج
- روتين المرونة النفسية — النوم والتعافي وتخطيط الطاقة
- التدرب على رباطة الجأش — الحفاظ على الهدوء في إحاطات الأزمات

## اليوم 5: القيم بوصفها بوصلة

- فرز بطاقات القيم — ترتيب المبادئ التي توجه القرارات
- ترجمة القيم إلى سلوك — تصرفات ملموسة يتوقعها الآخرون
- حالات المعضلات الأخلاقية — الموازنة بين قيم متنافسة في الرعاية الصحية والبنوك
- تحليل فجوة النزاهة — مواضع افتراق القيم المعلنة عن الأفعال
- بيان الغاية الشخصية — ترسيخ الاتجاه القيادي على المدى البعيد

## اليوم 6: التركيز والأولويات والطاقة

- مصفوفة أيزنهاور — فصل ضجيج العاجل عن العمل المهم
- إدارة الانتباه — حماية العمل العميق من المقاطعات
- تتبع الوعود — الوفاء بما تعهد به القائد لفريقه
- فحص الجاهزية للتفويض — التخلي عن المهام دون فقدان المساءلة
- الإيقاع التشغيلي الشخصي — دورة أسبوعية للتأمل والتخطيط

## اليوم 7: التواصل من الداخل إلى الخارج

- مستويات الإصغاء الفعال — سماع المعنى خلف الكلمات
- أنماط اللغة الحازمة — التعبير عن الاحتياجات دون عدوانية
- التواصل اللاعنفي — الملاحظات والمشاعر والاحتياجات والطلبات
- أساليب طرح الأسئلة — فتح التفكير في حوارات التوجيه
- الحضور غير اللفظي — الصوت والوقفة وانسجامهما مع الرسالة

## اليوم 8: الحوارات الصعبة والتأثير

- إطار الحوار الصعب — تحضير الغاية والوقائع والمشاعر
- أنماط التعامل مع الخلاف — الاختيار بين المنافسة والتعاون والمجاراة
- القيادة الموقفية — مواءمة الأسلوب مع جاهزية الزميل
- التأثير دون سلطة — بناء المصداقية مع الأقران
- حوارات الإصلاح — استعادة الثقة بعد زلة

## اليوم 9: التغذية الراجعة محركا للنمو

- تصميم التغذية الراجعة 360 درجة — اختيار المقيمين والأسئلة
- نموذج تلقي الملاحظات — فصل الإشارة المفيدة عن الدفاعية
- أسلوب التغذية الأمامية — طلب اقتراحات موجهة نحو المستقبل
- تقديم الملاحظات بنموذج SBI — الموقف والسلوك والأثر
- عقد التطوير — الاتفاق على المتابعة مع زميل شريك

## اليوم 10: ممارسة ميثاق قيادة الذات

- تجميع القيم والمحفزات — البناء على بصيرة الأيام السابقة
- لعب أدوار رباطة الجأش — تطبيق أساليب التنظيم في مواقف حية
- ثلاثيات التوجيه بين الأقران — اختبار عادات التواصل أمام مراقبين
- تقويم حلقة الملاحظات — جدولة نقاط المراجعة للربع القادم
- ميثاق قيادة الذات وخطة التغذية الراجعة — المسودة النهائية ونقد الأقران

## تطبيق القيادة من خلال قيادة الذات بعد الدورة

- إجراء جولة قصيرة من التغذية الراجعة 360 درجة مع خمسة زملاء ومقارنة نتائجها ببصيرة نافذة جوهاري من الدورة.
- عقد جلسة مع الفريق لمشاركة أهم ثلاث قيم شخصية والسلوكيات التي يمكن للزملاء مساءلة القائد عليها.

## أسئلة حول القيادة من خلال قيادة الذات

### ما القيادة من خلال قيادة الذات ولماذا تهم الآن؟

هي انضباط إدارة وعيك ومشاعرك وقيمك وتواصلك بحيث يثق بك الآخرون ويتبعونك. وتهم الآن لأن الفرق الموزعة والتغير المستمر يجعلان ثبات سلوك القائد أوضح إشارة إلى ما ينبغي أن يكون عليه سلوك الفريق.

### ما الأدوار الأكثر استفادة من القيادة من خلال قيادة الذات؟

يستفيد أكثر المديرون وقادة الفرق الذين يوجهون الآخرين أو يديرون حوارات متوترة أو يقودون دون سلطة رسمية. ويستفيد رؤساء الوظائف أيضا لأن سلوكهم يرسخ أعرافا تنتقل إلى عدة فرق.

### بم تختلف القيادة من خلال قيادة الذات عن دورة عامة في مهارات القيادة؟

تبدأ من داخل القائد لا من إجراءات الفريق. فالدورة العامة تتناول التفويض والتخطيط وأنظمة الأداء، أما هذا الموضوع فيعمل على الوعي الذاتي والتنظيم والقيم أولا، ثم يبني عادات التواصل والملاحظات على هذا الأساس.

### ماذا تعود به من القيادة من خلال قيادة الذات؟

تعود بميثاق مكتوب لقيمك ومحفزاتك وتعهداتك السلوكية، مع جدول لنقاط المراجعة والملاحظات. ويمكنك مشاركتهما مع مديرك وفريقك ليصبح تطورك ظاهرا وخاضعا للمساءلة.

## القيادة من خلال قيادة الذات: الطريق إلى الأمام

يوجه ميثاق قيادة الذات وخطة التغذية الراجعة أولا طريقة افتتاح القائد لاجتماع فريقه القادم والتعهدات التي يعلنها. ويستخدمه المرؤوسون والأقران ومدير القائد لمساءلته عن السلوكيات المتفق عليها. وبعد أول جولة ملاحظات تستحق قائمة القيم والمحفزات مراجعة جديدة، فردود الفعل الحقيقية تكشف أولويات لم يلتقطها التأمل وحده.