JUPITER PRIME

Consulting • Training • Advisory

جوبيتر برايم للاستشارات والتدريب

كتيّب الدورة

دورة مهارات التكيف الشخصي في العمل

27 – 31 ديسمبر 2026

أبوظبي

info@jupiterprime.uk

jupiterprime.uk

مسجّلة في المملكة المتحدة والمملكة العربية السعودية

دورة مهارات التكيف الشخصي في العمل

المرجع: 1441_53671 **التاريخ:** 27 – 31 ديسمبر 2026 **المكان:** أبوظبي **الرسوم:** GBP 5500

مهارات التكيف الشخصي في العمل دورة تدريبية مدتها أسبوع للمهنيين والمديرين الذين تتغير أدوارهم أو أدواتهم أو خطوط تبعيتهم، ويخرج كل مشارك منها بخطة تطوير شخصية للتكيف. تعيد الأتمتة وإعادة الهيكلة وأساليب العمل الجديدة تشكيل الوظائف خلال أشهر، فأصبحت القدرة على التخلي عن القديم وتعلم الجديد والحفاظ على الثبات قدرة مهنية أساسية. تقدم جوبيتر برايم للتدريب هذه الدورة في مهارات التكيف الشخصي في العمل.

لماذا تهم مهارات التكيف الشخصي الآن

ثلاث قوى تدفع هذه الحاجة: أدوات رقمية تغير طريقة أداء المهام كل عام، ومؤسسات تندمج أو تعيد تنظيم نفسها بوتيرة أعلى، وجهات توظيف تعين وترقي بناء على سرعة التعلم بقدر الخبرة. الموظف الذي يتكيف جيدا يستوعب التغيير بضغط أقل ويصبح مرجعا لزملائه أثناء التحولات، ومن يقاوم يفقد ثقته وتأثيره وربما دوره. تعتمد الدورة على نموذج Bridges William للتحول Transition Model، وأبحاث Carol Dweck في عقلية النمو، ودورة Kolb للتعلم التجريبي، ونموذج ABC لإعادة التأطير المعرفي، وعدسة التقلب وعدم اليقين والتعقيد والغموض VUCA.

المستفيدون من مهارات التكيف الشخصي

- مهنيون يتغير محتوى وظائفهم بسبب الأتمتة أو الأنظمة الجديدة
- مديرون ينتقلون إلى هياكل أو خطوط تبعية أو وحدات مدمجة جديدة
- متخصصون يكلفون بمسؤوليات أوسع أو متعددة الوظائف
- موظفون يعودون إلى العمل أو ينتقلون بين القطاعات ويحتاجون إلى إعادة بناء روتينهم بسرعة
- مساهمون في المشاريع ينتقلون بين الفرق والأولويات باستمرار

تحقق وحدة الأعمال التي تمر بإعادة هيكلة أكبر فائدة عندما يحضر عدد من أعضائها معا ويبنون لغة مشتركة للتحول.

قدرات مهارات التكيف الشخصي

يحول المشاركون التغيير من أمر يقع عليهم إلى أمر يقرؤونه ويفسرونه ويستجيبون له عن قصد.

- تقييم التكيف الشخصي في أبعاد التفكير والمشاعر والسلوك — لأولويات تطوير المشارك نفسه
- تطبيق نموذج Bridges للتحول على تغيير قائم — للمديرين الذين يدعمون الأفراد عبر النهايات والبدايات الجديدة
- إعادة تأطير المعتقدات غير المفيدة بنموذج ABC — لقرارات أكثر ثباتا في ظل عدم اليقين
- تصميم حلقات تعلم سريعة بدورة Kolb — لإتقان الأدوات والمهام الجديدة أسرع
- بناء روتين صمود شخصي للتعافي والدعم — لاستدامة الأداء أثناء الاضطراب
- إظهار الانفتاح على التغيير وطلب توقعات واضحة — للمديرين المباشرين والزملاء

مصطلحات مهارات التكيف الشخصي الأساسية

- معامل التكيف — وصف لمدى سرعة تعديل الشخص تفكيره ومشاعره وسلوكه عندما تتغير الظروف.
- المرونة المعرفية — القدرة على الانتقال بين الأفكار أو وجهات النظر أو الأساليب حين يتطلب الموقف ذلك.
- رشاقة التعلم — الرغبة والمهارة في التعلم من التجارب الجديدة وتطبيق الدروس في سياقات غير مألوفة.
- عقلية النمو — الاعتقاد بأن القدرات يمكن تطويرها بالجهد والممارسة والتغذية الراجعة.
- المنطقة المحايدة — المرحلة الوسيطة في نموذج Bridges بعد ترك القديم وقبل استقرار الجديد.
- إعادة التأطير المعرفي — استبدال تفسير غير مفيد لحدث ما بتفسير أكثر توازنا وفائدة عن وعي.

مهارات التكيف الشخصي يوما بيوم

اليوم 1: قراءة بيئة العمل المتغيرة

- عدسة VUCA — تفسير التحولات في الأدوار والأدوات والهياكل
- التقييم الذاتي للتكيف — رسم استجابات التفكير والمشاعر والسلوك
- جرد التغييرات — حصر التغييرات الحالية والمتوقعة في الدور
- دراسات حالة من البنوك والتصنيع — مقارنة الاستجابات التكيفية
- مسح توقعات أصحاب المصلحة — توضيح ما يحتاجه المديرون الآن

اليوم 2: العقلية والمرونة المعرفية

- أبحاث عقلية النمو — تمييز المعتقدات الثابتة حول القدرات
- نموذج ABC لإعادة التأطير — تحدي التفسيرات غير المفيدة للتغيير
- تمارين تبديل المنظور — رؤية المشكلة من عدة أدوار
- اختبار الافتراضات — فصل الحقائق عن المخاوف من المستقبل
- أسئلة الفضول — استبدال المقاومة بالاستكشاف

اليوم 3: رشاقة التعلم في الممارسة

- دورة Kolb للتعلم التجريبي — تحويل التجربة إلى دروس
- خطة اكتساب المهارة السريع — تعلم أداة جديدة في دفعات قصيرة
- طلب التغذية الراجعة — الحصول على الملاحظات مبكرا وبانتظام
- التخلي عن العادات — إنهاء الروتين الذي لم يعد مناسبا
- اختيار المهام التوسعية — انتقاء تجارب توسع النطاق المهني

اليوم 4: عبور التحولات والضغوط

- نموذج Bridges للتحول — إدارة النهايات والمنطقة المحايدة والبدايات
- ردود الفعل على منحنى التغيير — تمييز المراحل العاطفية لدى الذات والآخرين
- روتين الصمود الشخصي — تخطيط التعافي والطاقة والدعم
- تمرين تحمل الغموض — التصرف دون معلومات كاملة
- دعم الزملاء أثناء التغيير — تقديم المساعدة العملية والعاطفية

اليوم 5: التدرب على خطة التطوير الشخصية للتكيف

- خريطة التحول لتغيير حي — تطبيق نموذج Bridges على الدور
- تمرين إعادة التأطير — استخدام نموذج ABC مع مخاوف حقيقية
- تصميم دفعة تعلم — تطبيق دورة Kolb على فجوة مهارية
- جولة توجيه الأقران — اختبار التعهدات مع زميل
- خطة التطوير الشخصية للتكيف النهائية — الأهداف والعادات ونقاط المراجعة

تطبيق مهارات التكيف الشخصي بعد الدورة

- تنفيذ دفعة تعلم لمدة أسبوعين على أداة أو مهمة جديدة مع تسجيل كل دورة من التجربة والتأمل والتعديل.
- رسم تغيير قائم في بيئة العمل بنموذج Bridges للتحول ومناقشة احتياجات المنطقة المحايدة مع المدير المباشر.

أسئلة حول مهارات التكيف الشخصي

ما مهارات التكيف الشخصي في العمل ولماذا تهم الآن؟

مهارات التكيف الشخصي في العمل هي عادات التفكير والتعلم والتحمل التي تتيح للأفراد التعديل مع تغير الوظائف. وتهم الآن لأن الأدوات والهياكل والأدوار تتغير أسرع مما تلحق به دورات التدريب الرسمية.

ما الأدوار الأكثر استفادة من تدريب مهارات التكيف الشخصي؟

يستفيد أكثر المهنيون الذين يواجهون الأتمتة أو الأنظمة الجديدة، والمديرون المنتقلون إلى هياكل جديدة، والمتخصصون الذين يتولون أدوارا أوسع، في قطاعات من البنوك إلى التصنيع.

كيف يختلف تدريب مهارات التكيف الشخصي عن دورة إدارة التغيير؟

يعمل على طريقة استجابة الفرد نفسه للتغيير، بينما تعلم دورة إدارة التغيير القادة كيفية تخطيط التغيير المؤسسي وقيادته للآخرين.

ماذا تعود به من تدريب مهارات التكيف الشخصي؟

تعود بخطة تطوير تتضمن أهدافا شخصية وعادات جديدة وتصميما لدفعة تعلم وخريطة تحول لتغيير تعيشه الآن.

مهارات التكيف الشخصي: الطريق إلى الأمام

تحدد خطة التطوير الشخصية للتكيف تحولات العقلية وعادات التعلم وروتين الصمود التي سيبنيها كل مشارك. وأول قرار تخدمه هو اختيار التغيير الحالي الذي يعالج بهذه الأساليب. يشاركها المشارك مع مديره المباشر، وبعد ربع واحد يستحق التقييم الذاتي التكرار لمعرفة الأبعاد التي تحسنت.