JUPITER PRIME

Consulting • Training • Advisory

جوبيتر برايم للاستشارات والتدريب

كتيّب الدورة

دورة علم النفس الإيجابي للفاعلية في العمل

27 – 31 ديسمبر 2026

الدوحة

info@jupiterprime.uk

jupiterprime.uk

مسجّلة في المملكة المتحدة والمملكة العربية السعودية

دورة علم النفس الإيجابي للفاعلية في العمل

المرجع: 1517_56074 **التاريخ:** 27 – 31 ديسمبر 2026 **المكان:** الدوحة **الرسوم:** GBP 5500

علم النفس الإيجابي للفاعلية في العمل دورة تدريبية مدتها أسبوع للمهنيين والمديرين المباشرين الذين يريدون العمل انطلاقا من نقاط قوتهم والتعافي جيدا من الضغط والتأثير في زملائهم بطريقة بناءة، وتنتهي بخطة شخصية لنقاط القوة والطاقة يعود بها كل مشارك إلى عمله. فتزايد أعباء العمل والتغيير المستمر ومخاطر الإنهاك تدفع المؤسسات إلى البحث عن طرق عملية للحفاظ على الأداء دون استنزاف الأفراد. تقدم جوبيتر برايم للتدريب هذه الدورة في علم النفس الإيجابي للفاعلية في العمل.

لماذا يهم علم النفس الإيجابي للفاعلية في العمل الآن

تشكل ثلاث قوى علم النفس الإيجابي للفاعلية في العمل اليوم. فالموظفون يشكون من تزايد التوتر والتعب مع بقاء الأدوات الرقمية تبقي العمل حاضرا بعد ساعات الدوام. ويتنافس أصحاب العمل على الاحتفاظ بالكفاءات فيجدون أن التقدير والعمل ذا المعنى لا يقلان أهمية عن الأجر. ويطلب من المديرين رفع المعنويات دون موازنات كبيرة. المؤسسات التي تبني على نقاط القوة والتعافي تحقق إنتاجا أكثر ثباتا وأيام غياب أقل، أما التي تعتمد على الضغط وحده فتفقد الطاقة والكفاءات. وتستند الدورة إلى نموذج PERMA للرفاه لدى Martin Seligman، وتصنيف VIA لنقاط القوة الشخصية، ونظرية التوسيع والبناء لدى Barbara Fredrickson.

المستفيدون من علم النفس الإيجابي للفاعلية في العمل

- المهنيون الذين يديرون أعباء عمل كبيرة وأولويات متنافسة دون مرؤوسين مباشرين
- المديرون المباشرون المسؤولون عن المعنويات والتحفيز اليومي في وحداتهم
- المتخصصون الذين يحتاجون إلى إقناع زملاء في وظائف أخرى بالتحرك
- الموظفون العائدون من إجازة أو تغيير في الدور الذين يعيدون بناء ثقتهم
- سفراء الانخراط والرفاه الذين يدعمون زملاءهم بصورة غير رسمية

تستفيد المجموعات الصغيرة من إدارة واحدة أكثر عندما يحضر عدد من أعضائها معا، إذ تتقاسم لغة مشتركة لنقاط القوة وتعترف بإسهامات بعضها بعد العودة.

قدرات علم النفس الإيجابي للفاعلية في العمل

يتدرب المشاركون على تحويل أبحاث الرفاه ونقاط القوة إلى عادات يومية ترفع الطاقة والتركيز وحسن التعاون في العمل.

- تقييم نقاط القوة المميزة عبر ملف VIA وربطها بالمهام الحالية — قرارات إعادة تشكيل الدور
- تطبيق أساليب المرونة النفسية مثل إعادة التأطير المعرفي واستراحات التعافي — خيارات عبء العمل الشخصي
- بناء عادات تواصل إيجابي تشمل الاستقصاء التقديري والاستجابة البناءة النشطة — العلاقات مع الزملاء
- تحديد الأولويات باستخدام رسم الطاقة إلى جانب الإلحاح والأهمية — التخطيط الأسبوعي
- إيصال طلبات تستند إلى الأهداف المشتركة والمعاملة بالمثل — الزملاء في الوظائف الأخرى
- تصميم روتين شخصي لنقاط القوة والطاقة — حوارات التطوير مع المدير المباشر

مصطلحات علم النفس الإيجابي للفاعلية في العمل الأساسية

- علم النفس الإيجابي — الدراسة العلمية لنقاط القوة والرفاه والظروف التي تساعد الأفراد والمؤسسات على الأداء الجيد.
- PERMA — نموذج للرفاه يشمل المشاعر الإيجابية والانخراط والعلاقات والمعنى والإنجاز.
- نقاط القوة المميزة — نقاط القوة الشخصية التي يستخدمها الفرد بصورة طبيعية ويشعر بأنها الأصدق تعبيرا عنه.
- التوسيع والبناء — نظرية ترى أن المشاعر الإيجابية توسع الانتباه وتبني موارد شخصية دائمة مع الوقت.
- إعادة تشكيل الوظيفة — تعديل المهام أو العلاقات أو معنى الدور ليناسب نقاط قوة الفرد بصورة أكبر.
- الاستجابة البناءة النشطة — الرد على خبر سار من زميل باهتمام حقيقي وأسئلة تقوي العلاقة.

علم النفس الإيجابي للفاعلية في العمل يوما بيوم

اليوم 1: علم الازدهار في العمل

- نموذج PERMA للرفاه — تشخيص فجوات الطاقة الشخصية في العمل
- نظرية التوسيع والبناء — ربط المشاعر الإيجابية بالأداء
- الوعي بالانحياز السلبي — إعادة توجيه الانتباه نحو ما ينجح
- التدقيق الذاتي للرفاه — تحديد خط أساس شخصي
- ممارسات الامتنان والتذوق — بناء روتين إيجابي يومي

اليوم 2: اكتشاف نقاط القوة واستخدامها

- ملف VIA لنقاط القوة الشخصية — تحديد نقاط القوة المميزة
- رصد نقاط القوة لدى الزملاء — الاعتراف بالإسهامات بدقة
- تمرين إعادة تشكيل الوظيفة — تعديل المهام حول نقاط القوة
- فحص الإفراط في نقاط القوة — منع تحولها إلى نقاط ضعف
- شروط حالة التدفق — مواءمة التحدي مع المهارة لتعزيز الانخراط

اليوم 3: المرونة النفسية وإدارة الذات

- إعادة التأطير المعرفي بأسلوب ABC — مواجهة التفسيرات غير المفيدة للانتكاسات
- إدارة التعافي والطاقة — جدولة استراحات تعيد التركيز
- ممارسة الرأفة بالذات — التعامل مع الأخطاء دون نقد قاس
- تخطيط الأولويات وفق الطاقة — وضع العمل الصعب في أوقات الذروة
- نصوص وضع الحدود — حماية التركيز من المقاطعات المستمرة

اليوم 4: التواصل الإيجابي والتأثير

- الاستجابة البناءة النشطة — تقوية علاقات العمل
- أسئلة الاستقصاء التقديري — فتح الحوارات حول ما ينجح
- أسلوب التقدير المحدد — جعل الثناء موثوقا ومفيدا
- المعاملة بالمثل والأهداف المشتركة — التأثير في الزملاء دون سلطة
- التأطير الإيجابي للطلبات الصعبة — كسب التعاون تحت الضغط

اليوم 5: ممارسة الخطة الشخصية لنقاط القوة والطاقة

- إعادة تصميم الدور على أساس نقاط القوة — تطبيق إعادة تشكيل الوظيفة من اليوم 2
- تدريبات سيناريوهات المرونة — تطبيق إعادة التأطير من اليوم 3 تحت الضغط
- ممارسة حوارات التأثير — تطبيق التأطير الإيجابي من اليوم 4
- جولة ملاحظات الزملاء حول نقاط القوة — تأكيد ما يراه الآخرون
- الخطة الشخصية لنقاط القوة والطاقة — تحديد العادات والمقاييس والدعم

تطبيق علم النفس الإيجابي للفاعلية في العمل بعد الدورة

- إعادة تصميم مهمة متكررة واحدة لتستخدم نقطة قوة مميزة أكثر ورصد أثرها في الطاقة على مدى أربعة أسابيع.
- ممارسة الاستجابة البناءة النشطة والتقدير المحدد مع ثلاثة زملاء كل أسبوع.

أسئلة حول علم النفس الإيجابي للفاعلية في العمل

ما علم النفس الإيجابي للفاعلية في العمل، ولماذا يهم الآن؟

هو توظيف أبحاث نقاط القوة والمرونة والرفاه لتحسين طريقة عمل الأفراد. ويهم الآن لأن تزايد التوتر والتنافس على الكفاءات يدفعان المؤسسات إلى الحفاظ على الأداء دون استنزاف الموظفين.

من يستفيد أكثر من تدريب علم النفس الإيجابي للفاعلية في العمل؟

يستفيد أكثر المهنيون والمديرون المباشرون، ومنهم العاملون في الرعاية الصحية والبنوك والهندسة الذين يحملون أعباء عمل كبيرة ويحتاجون إلى إبقاء زملائهم متحفزين ومتعاونين.

كيف يختلف علم النفس الإيجابي للفاعلية في العمل عن دورة إدارة الوقت؟

يعمل على الطاقة ونقاط القوة والعلاقات إلى جانب الجداول. أما دورة إدارة الوقت فتركز أساسا على أدوات التخطيط، بينما يتناول علم النفس الإيجابي أسباب استمرار الجهد وحسن التعاون.

ماذا تعود به من تدريب علم النفس الإيجابي للفاعلية في العمل؟

تعود بخطة شخصية لنقاط القوة والطاقة تغطي نقاط قوتك المميزة وروتين المرونة وعادات ترتيب الأولويات وأساليب التأثير التي يمكنك استخدامها في يوم العمل التالي.

علم النفس الإيجابي للفاعلية في العمل: الطريق إلى الأمام

تسجل الخطة الشخصية لنقاط القوة والطاقة نقاط القوة المميزة وروتين التعافي وعادات التواصل التي سيمارسها المشارك. أول استخدام لها هو جلسة التخطيط الأسبوعي التالية، ويتشاركها المشارك مع مديره المباشر في حوار تطوير. وبعد شهر تستحق المراجعة معرفة الروتين الذي رفع الطاقة ونقاط القوة التي أصبح الزملاء يلاحظونها.