JUPITER PRIME

Consulting • Training • Advisory

جوبيتر برايم للاستشارات والتدريب

كتيّب الدورة

دورة العقلية الصامدة للمهنيين

23 – 27 نوفمبر 2026

جنيف

info@jupiterprime.uk

jupiterprime.uk

مسجّلة في المملكة المتحدة والمملكة العربية السعودية

دورة العقلية الصامدة للمهنيين

المرجع: 1931_71024 **التاريخ:** 23 – 27 نوفمبر 2026 **المكان:** جنيف **الرسوم:** GBP 6500

العقلية الصامدة للمهنيين دورة تدريبية مدتها أسبوع موجهة إلى المختصين والمساهمين في المشروعات ومديري الخط الأول الذين يعملون تحت ضغط متواصل، وتنتهي بمخرج واحد هو خطة الاستجابة الشخصية للانتكاسات. فالعروض الخاسرة والمشروعات الملغاة وإعادة الهيكلة والنقد العلني تتوالى اليوم أسرع مما يستوعبه كثير من الموظفين، لذلك تحتاج المؤسسات إلى أفراد يحافظون على اتزان تفكيرهم ويواصلون العطاء. تقدم جوبيتر برايم للتدريب دورة العقلية الصامدة للمهنيين بهذا التوجه العملي.

لماذا تهم العقلية الصامدة الآن

تتشكل قدرة الفرد على الصمود في العمل اليوم تحت تأثير ثلاث قوى. أولها التغير المستمر الذي يعيد كتابة الخطط في منتصفها، فمن يفسر كل تراجع على أنه إخفاق شخصي يفقد ثقته وحسن تقديره. وثانيها التواصل الدائم الذي يلغي فترات التوقف الطبيعية، فتبقى استجابات الضغط نشطة طوال اليوم. وثالثها أن الزملاء والعملاء يراقبون سلوك الشخص بعد الانتكاسة. والمؤسسة التي يفسر أفرادها الانتكاسات بدقة تواصل التعلم منها، أما التي يغرق أفرادها في الاجترار أو الانسحاب فتخسر المبادرة. وتستند الدورة إلى مبادئ العلاج المعرفي السلوكي وإلى أدلة علم النفس الإيجابي بصياغة تطبيقية.

المستفيدون من العقلية الصامدة

- المختصون الذين قد ترفض آراؤهم الفنية أو يتجاوزها متخذو القرار
- المساهمون في المشروعات الذين يتعاملون مع تقليص النطاق وتأخر المراحل وتبدل الأولويات
- مسؤولو المبيعات والعطاءات الذين يواجهون خسائر متكررة واعتراضات العملاء
- مديرو الخط الأول الذين يحملون ضغوطهم الخاصة ويبقون سندا لغيرهم
- الموظفون المتعاملون مع العملاء الذين يتلقون النقد والشكاوى أمام الآخرين

تستفيد الإدارات التي تمر بإعادة هيكلة أو مرحلة انتقالية صعبة عندما يحضر عدد من أفرادها معا، إذ يخرجون بلغة مشتركة للحديث عن الانتكاسات.

قدرات العقلية الصامدة

يتدرب المشاركون على ملاحظة الطريقة التي يفسرون بها الانتكاسة لأنفسهم، ثم اختبار هذا التفسير واختيار استجابة تبقيهم نافعين لمن حولهم.

- رصد إشارات الضغط المبكرة في الأفكار والجسد والسلوك — لتحديد متى يلزم التوقف قبل الرد
- اختبار التفسيرات المشوهة للانتكاسة بالأدلة — لحماية حسن التقدير في المحادثات الصعبة
- إعادة تأطير الانتكاسة إلى خيارات تقع ضمن السيطرة الشخصية — لتحديد الخطوة العملية التالية
- تصميم عادات يومية للراحة والانتباه تحافظ على التركيز — لدعم عطاء ثابت لفترات طويلة
- تطبيق مراجعة منظمة على خيبة حقيقية — لتحويلها إلى دروس يستفيد منها الزملاء
- إجراء محادثات دعم الأقران التي تعزز الاتزان — لتقوية الثقة داخل الإدارة

مصطلحات العقلية الصامدة الأساسية

- العقلية الصامدة — طريقة معتادة في تفسير الشدائد تبقي الشخص مرنا وواقعيا وقادرا على التصرف بعد الانتكاسة.
- الأسلوب التفسيري — النمط الذي يفسر به الشخص الأحداث، خاصة هل يرى أسبابها دائمة أو عامة أو شخصية.
- إعادة التأطير المعرفي — اختبار تفسير غير مفيد لحدث ما عمدا واستبداله بتفسير أدق وأنفع.
- فخ التفكير — خطأ متوقع في الاستدلال، مثل التهويل أو قراءة الأفكار، يضخم الضغط بعد الانتكاسة.
- الاجترار — التفكير المتكرر السلبي في مشكلة بما يطيل الضيق دون الوصول إلى حل أو قرار.
- مراجعة الانتكاسة — تأمل قصير منظم يفصل الحقائق عن التفسيرات والدروس والخطوات التالية بعد نتيجة مخيبة.

العقلية الصامدة يوما بيوم

اليوم 1: كيف يشكل الضغط التفكير

- دورة الاستجابة للضغط — رصد اللحظة التي يبدأ فيها الضغط بتوجيه القرارات
- خريطة الضغط الشخصية — تحديد المحفزات المتكررة خلال أسبوع عمل معتاد
- التقييم الذاتي للأسلوب التفسيري — كشف التفسيرات الدائمة والعامة والشخصية
- دوائر السيطرة والتأثير — الفصل بين القيود الثابتة والخيارات المتاحة
- ملف خط الأساس للصمود — تحديد الأولويات الشخصية لأيام الدورة

اليوم 2: إعادة تأطير الانتكاسات

- سلسلة الحدث والاعتقاد والنتيجة — ربط التفسيرات بردود الفعل الانفعالية
- دليل فخاخ التفكير — تسمية التهويل وقراءة الأفكار والتعميم المفرط
- أسئلة اختبار الأدلة — موازنة الحقائق مقابل الافتراضات بعد تلقي النقد
- صياغة التفسيرات البديلة — بناء روايات دقيقة لخيبة الأمل
- أساليب قطع الاجترار — إيقاف الحلقات غير المنتجة قبل الاجتماعات المهمة

اليوم 3: الحفاظ على الانتباه والراحة

- تدقيق ميزانية الانتباه — حماية التركيز من المقاطعات المتواصلة
- مراجعة عادات الراحة والنوم — اختيار تغييرات صغيرة ذات أثر يومي
- تصميم الاستراحات القصيرة — استعادة التركيز بين المهام المرهقة
- نصوص الحدود للرسائل — الاتفاق مع الزملاء على توقعات زمن الرد
- تمرين توضيح القيم — ربط الجهد بما يهم الشخص فعلا

اليوم 4: الانتكاسات والتغيير والزملاء

- منحنى ردود الفعل على التغيير — توقع الاستجابات الشخصية لإعادة الهيكلة والتراجعات
- المراجعة المنظمة للانتكاسة — استخلاص الدروس من العروض الخاسرة والمشروعات الملغاة
- نصوص الحديث الذاتي البناء — الاستعداد لمحادثات الملاحظات الصعبة
- نموذج محادثة دعم الأقران — الاستجابة المفيدة لزميل يمر بصعوبة
- دليل إشارات الإحالة — معرفة متى يحال الشخص إلى مساعدة متخصصة

اليوم 5: ممارسة خطة الاستجابة الشخصية للانتكاسات

- تمرين حالة من عمليات الرعاية الصحية — تطبيق إعادة التأطير على المقترحات المرفوضة
- تمرين حالة من المشروعات الهندسية — تطبيق المراجعة على تقليص النطاق
- تعهدات الانتباه والراحة — اختيار العادات من مراجعة اليوم 3
- جولة التوجيه بين الأقران — اختبار كل خطة أمام أسئلة الزميل
- خطة الاستجابة الشخصية للانتكاسات — استكمال المحفزات والتأطيرات والعادات والداعمين

تطبيق العقلية الصامدة بعد الدورة

- إجراء مراجعة منظمة للانتكاسة مع زميل بعد أول نتيجة مخيبة قادمة وتدوين الدروس المتفق عليها.
- تتبع فخاخ التفكير لمدة أسبوعين باستخدام أسئلة اختبار الأدلة ومناقشة النمط مع زميل موثوق.

أسئلة حول العقلية الصامدة

ما العقلية الصامدة للمهنيين ولماذا تهم الآن؟

العقلية الصامدة طريقة قابلة للتعلم في تفسير الانتكاسات تبقيك واقعيا وقادرا على التصرف. وتهم الآن لأن التراجعات وإعادة الهيكلة والنقد العلني باتت متكررة، وتفسيرك لها يوجه حسن تقديرك في العمل.

من الأكثر استفادة من دورة العقلية الصامدة للمهنيين؟

يستفيد أكثر المختصون والمساهمون في المشروعات ومسؤولو العطاءات والمتعاملون مع العملاء ومديرو الخط الأول. فهم يواجهون الرفض أو النقد كثيرا ويحتاجون إلى أساليب تحفظ اتزان تفكيرهم.

بم تختلف دورة العقلية الصامدة للمهنيين عن دورات صمود القادة؟

تركز دورة العقلية الصامدة على تفكيرك وعاداتك الشخصية لا على قيادة الآخرين خلال التغيير. أما دورات صمود القادة فتتناول توجيه كبار المديرين للفرق، بينما تبني هذه الدورة مهارات فردية في إعادة التأطير ومراجعة الانتكاسات.

ماذا تعود به من دورة العقلية الصامدة للمهنيين؟

تعود بخطة شخصية تضم محفزات الضغط لديك والتأطيرات المختبرة وعادات الراحة والانتباه وأسماء الداعمين. كما تعود بطريقة لمراجعة الانتكاسات يمكنك مشاركتها مع زملائك.

العقلية الصامدة: الطريق إلى الأمام

تجمع خطة الاستجابة الشخصية للانتكاسات المحفزات والتأطيرات والعادات والداعمين في صفحة واحدة. وأول استخدام لها هو تحديد طريقة الرد على الخيبة القادمة بدلا من الانفعال بها. يشاركها المشارك مع مديره المباشر أو زميل موثوق، ويستحق سجل فخاخ التفكير العودة إليه بعد شهر لمعرفة التفسيرات التي تغيرت.