



تقرير دورة التعلم والتطوير الذاتي

اسم المستفيد	فيصل سويعش شريده العنزي
المجموعة	٢
المنصة	منصة التدريب التقني
عنوان الدورة	حل المشكلات واتخاذ القرار
مدتها	٤ ساعات
ملخص الدورة	تتناول هذه الدورة أهمية مهارات حل المشكلات واتخاذ القرار في الحياة اليومية والمهنية. تقدم الدورة تقنيات فعالة لتحديد المشكلات وتحليلها، مثل استخدام نماذج التفكير النقدي والعصف الذهني. كما تركز على كيفية اتخاذ قرارات مبنية على البيانات والتحليل، مما يساعد في الوصول إلى حلول فعالة ومستدامة.



اسم المستفيد	فيصل سويرح شريده العنزي
المجموعة	٢
المنصة	منصة التطوير الشخصي
عنوان الدورة	العادات الذرية
مدتها	٣ ساعات
ملخص الدورة	تستعرض الدورة مفهوم العادات الذرية وكيف يمكن للتغيرات الصغيرة المستمرة أن تقود إلى تحسينات كبيرة على المدى الطويل. يتم التركيز على استراتيجيات بناء العادات، مثل التأكيد والعوامل المحفزة، وكيفية التخلص من العادات السلبية. تقدم الدورة أدوات عملية لتحفيز التغيير الإيجابي وبناء أنظمة فعالة لتحقيق الأهداف.



اسم المستفيد	فيصل سوريح شريده العنزي
المجموعة	٢
المنصة	منصة التطوير الشخصي
عنوان الدورة	إدارة الوقت بفعالية
مدتها	٥ ساعات
ملخص الدورة	تقدم هذه الدورة مبادئ إدارة الوقت بفعالية لتحسين الإنتاجية الشخصية والمهنية. تشمل الدورة طرق تحديد الأولويات باستخدام مصفوفة أيزنهاور، والتخطيط اليومي والأسبوعي، وكيفية التغلب على المشتتات. كما تسلط الضوء على أهمية استغلال الوقت لتحقيق التوازن بين الحياة العملية والشخصية.



اسم المستفيد	فيصل سوريح شريده العنزي
المجموعة	٢
المنصة	منصة التنمية الذاتية
عنوان الدورة	الذكاء العاطفي
مدتها	٤ ساعات
ملخص الدورة	تتناول الدورة مفهوم الذكاء العاطفي وأهميته في بناء العلاقات الشخصية والمهنية. تستعرض كيفية التعرف على المشاعر وإدارتها بفعالية، وتنمية مهارات التعاطف والتواصل الفعال. كما تقدم أمثلة عملية لتحسين الأداء في بيئة العمل وتعزيز الوعي الذاتي.



اسم المستفيد	فيصل سويرح شريده العنزي
المجموعة	٢
المنصة	منصة الإبداع والتطوير
عنوان الدورة	التفكير الإبداعي
مدتها	٤ ساعات
ملخص الدورة	تركز هذه الدورة على مهارات التفكير الإبداعي وكيفية تطوير حلول مبتكرة للمشكلات. تتناول الدورة تقنيات مثل التفكير خارج الصندوق والعصف الذهني واستخدام الخرائط الذهنية. كما تقدم أمثلة ملهمة لتعزيز الإبداع في الحياة اليومية والمهنية.