



تقرير دورة التعلم والتطوير الذاتي

أنور صنيديح ماطر الشمري	اسم المستفيد
الأولى	المجموعة
منصة التدريب التقني	المنصة
حل المشكلات واتخاذ القرار	عنوان الدورة
٤ ساعات	مدتها
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	ملخص الدورة



أنور صنيح ماطر الشمري	اسم المستفيد
الأولى	المجموعة
منصة التطوير الشخصي	المنصة
العادات الذرية	عنوان الدورة
٣ ساعات	مدتها
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.	ملخص الدورة



أنور صنيح ماطر الشمري	اسم المستفيد
الأولى	المجموعة
منصة التطوير الشخصي	المنصة
إدارة الوقت بفعالية	عنوان الدورة
٥ ساعات	مدتها
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.	ملخص الدورة



أنور صنيديح ماطر الشمري	اسم المستفيد
الأولى	المجموعة
منصة التنمية الذاتية	المنصة
الذكاء العاطفي	عنوان الدورة
٤ ساعات	مدتها
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.	ملخص الدورة



أنور صنيديح ماطر الشمري	اسم المستفيد
الأولى	المجموعة
منصة الإبداع والتطوير	المنصة
التفكير الإبداعي	عنوان الدورة
٤ ساعات	مدتها
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.	ملخص الدورة