



المعهد العربي للتدريب في الخليج

# السعادة ثقافة التحفيز المستدامة في العمل

## لمحة عامة

- ان الهدف النهائي لأي شخص أن يكون سعيداً ، هذه الدورة تناقش كيف تصبح أكثر سعادة على وجه التحديد في مكان العمل الذي بدوره يرفع الحافز والإنتاجية والرضا الوظيفي ، كما تطور هذه الدورة المهارات اللازمة لتحسين الثقة بالنفس واحترام الذات التي تعتبر مهمة جداً للنجاح المهني.

## المنهجية

- يُستخدم في هذه الدورة عدة استبيانات للتقييم الذاتي التي تهدف إلى مساعدة المشاركين في اكتشاف أنفسهم ، كما تتميز الدورة باستخدام عدد من دراسات الحالة والتمارين العملية الجماعية والفردية ومناقشات الطاولة المستديرة.

## أهداف الدورة

سيتمكن المشاركون في نهاية الدورة من:

- شرح علم وفن السعادة.
- تبني مواقف السعادة في مكان العمل وتوثيق العلاقات بين الموظف/ المدير.
- زيادة مستوى الإنتاجية في العمل وتعزيز التحفيز الوظيفي.
- الاستثمار في مزايا ثقافة السعادة في مكان العمل.
- ضبط وتقليل الغضب وزيادة السعادة الشخصية.

## الفئات المستهدفة

- تستهدف هذه الدورة جميع الموظفين من جميع المستويات الذين يرغبون في فهم تزيد السعادة الإنتاجية والرضا الوظيفي والحافز، وكذلك تلائم الأفراد الذين يحتاجون إلى تحسين علاقاتهم مع الآخرين على الصعيد الشخصي والعملي.

## محاورة الدورة

- الإنتاجية
- تحفيز الموظفين
- السعادة السلوكية
- الثقة بالنفس
- احترام الذات
- بناء علاقات عمل أكثر سعادة
- إدارة الغضب

## العلم والفن من السعادة

- تعريف السعادة
- كيف يمكن تعلم السعادة
- المصادر الداخلية للسعادة
- المصادر الخارجية للسعادة
- التفكير الإيجابي
- عشرة أنماط للتصرفات السلبية
- كيف يمكن للسلبية أن تضر صحتك

## تبني سلوكيات السعادة في العمل

- منهجية السبع خطوات لتغيير المواقف
- اتخاذ القرار بالتغيير الآن
- غير اهتمامك
- كن فضولياً
- طور سلوكيات الامتنان
- اعرف أنه لا يوجد أحد مثالي
- ثق في قدراتك
- اتخذ الإجراء
- تحسين الثقة بالنفس
- تحسين احترام الذات
- خصائص الأشخاص الذين يتسمون باحترام الذات

## زيادة إنتاجية العمل بالسعادة

- البيئة الفعلية الصحيحة وجو العمل
- نظام التقدير
- بروتوكولات العمل السعيد في مختلف المناسبات
- تحفيز أساليب الإدارة
- العلاقة السعيدة بين الموظف والمدير
- نظام المكافآت
- طريقة الجزرة والعصا لن تزيد السعادة
- مصادر الطاقة الإيجابية في مكان العمل

## فوائد ثقافة العمل السعيد

- الموظفون السعداء أكثر إنتاجية وتحفيزاً
- الموظفون السعداء يقومون بإصلاح مشاكل العمل بدلاً عن التذمر منها
- الموظفون السعداء لديهم طاقة وتفاؤل أكثر من غيرهم
- الموظفون السعداء أفضل في اتخاذ القرارات
- الموظفون السعداء أكثر ولاء لشركتهم
- الموظفون السعداء يتعلمون بشكل أسرع
- الموظفون السعداء لديهم شجاعة ومبادرة للقيام بمهام جديدة

## تقليل الغضب في مكان العمل وزيادة السعادة

- تعريف الغضب
- مسببات الغضب
- التقنيات الفعّالة في ضبط الغضب
- نصائح للحفاظ على الهدوء ورباطة الجأش والسيطرة على زمام الأمور
- الاستراتيجيات الفعّالة في إدارة الغضب
- طرق تقليل الغضب الشخصي وزيادة السعادة



المعهد العربي للتدريب في الخليج