تشكيل
لتنظيم المعارض والمؤتمرات
TASHKEEL
EVENTS

ورشة عمل

تمكين القيادات النسائية

27-28-29 May 2025
Dubai

للتسجيل أو الاستفسار

+966 55 599 5684 tashkeelevents Kingdom of Saudi Arabia
www.tashkeelevents.com registration@tashkeelevents.com

مقدمـــــة

تُعـد القيـادات النسـائية عنصـرًا حيويًـا فـي تعزيـز التنميـة المسـتدامة والتغييـر الإيجابـي فـي المجتمعـات. وفـي إطـار السـعي لتمكيـن النسـاء فـي الأدوار القياديـة، تهـدف هـذه الورشـة إلـى إيجـاد بيئـة داعمـة وتعاونيـة، لتبادل الخبرات وبناء علاقات مهنية مثمرة.

سـنعمل علـى تعزيـز المهـارات العمليـة فـي مجـالات متعـددة، مثـل Energy Leadership®، التواصـل الفعّـال، الـذكاء العاطفـي، الرفاهيـة، والإنتاجية.

إن هـذه الورشـة ليسـت مجـرد فرصـة للتعلـم، بـل هـي منصـة للارتقـاء بالقـدرات القياديـة وتعزيـز الثقـة بالنفـس، ممـا يسـهم فـي تحقيـق الأهـداف الشـخصية والمهنيـة للمشـاركات. نأمـل أن تكـون هـذه التجربـة ملهمـة ومفيـدة للجميـع، وأن تسـهم فـي دفـع مسـيرة القيـادات النسائية نحو آفاق جديدة.

الأهداف العامة للورشة

01 المساهمة في تمكين القيادات النسائية من خلال تزويدهن بالأدوات والاستراتيجيات الأساسية للنمو الشخصي والمهني.

02 توفير بيئة داعمة ومهنية لتبادل الخبرات بين القيادات النسائية.

03 تزويد المشاركات بالمهارات العملية في Energy Leadership®، التواصل، الذكاء العاطفي، الرفاهية، والإنتاجية.

اليوم الأول

الوحدة الأولى: Energy Leadership®: بناء العقلية القيادية

01

- Ice Breaker
- فهم Energy Leadership®: استكشاف المفاهيم الأساسية والمستويات السبعة لـ Energy Leadership®.
- الوعي الذاتي واستكشاف العقلية: تحديد أنماط التفكير والعواطف والسلوكيات الحالية.
- تقنيات تحويل العقلية: تمارين عملية لتحدي المعتقدات المقيدة وتنمية وجهات نظر تمكينية.
- أنشطة تفاعلية: مناقشات وتمارين جماعية.

الوحدة الثانية: التواصل الديناميكي: بناء النفوذ

02

- أهمية التواصل الفعال والاستماع النشط: فهم أنماط التواصل والحواجز.
- التواصل الحازم وحل النزاعات: استراتيجيات للتعبير عن الاحتياجات وحل الخلافات بشكل بناء باستخدام Energy Leadership®.
- التواصل غير اللفظي ولغة الجسد: تعزيز التواصل من خلال الوعي بالإشارات غير اللفظية.
- تمارين عملية: لعب الأدوار وجلسات التواصل.

اليوم الثاني

الوحدة الثالثة: الذكاء العاطفي: إتقان الذات وإدارة العلاقات

03

- فهم الذكاء العاطفي (EQ): مكونات الذكاء العاطفي وتأثيره على القيادة.
- الوعي الذاتي والتنظيم الذاتي: التعرف على العواطف وإدارتها بفعالية باستخدام Energy Leadership®.
- الذكاء العاطفي في القيادة: تطبيق مبادئ الذكاء العاطفي للقيادة.
- مناقشات جماعية: تحليل سيناريوهات واقعية وتطوير حلول قائمة على الذكاء العاطفي.

الوحدة الرابعة: الرفاه الوظيفي والإنتاجية: النجاح المستدام

04

- الربط بين الرفاه الوظيفي والقيادة: فهم أهمية الرعاية الذاتية والتوازن بين العمل والحياة.
- Stress Management: استراتيجيات عملية لإدارة الإجهاد وتعزيز المرونة.
- نصائح لتعزيز الإنتاجية: إدارة الوقت، وإدارة الطاقة، وتقنيات التركيز.
- اختتام الورشة والتزامات العمل: عجلة القيادة «Wheel of Leadership»، تلخيص الدروس الرئيسية وتحديد أهداف للتنمية المستمرة.

اليوم الثالث

05

سر إدارة التوتر: أن تتعلم كيف يُمكن تطبيق الحكمة لمبادئ التاي تشي في بيئة عملك، وفي أي مكان آخر لإدارة التوتر

يحتوي هذا البرنامج على تقنيات يمكنك ممارستها وقوفا أو جلوسا، والتي تجعلك قادرا على تطبيقها بين المكاتب أو حتى وأنت تجلس على كرسي المكتب الخاص بك، 3 تقنيات مصممة من 3 أساليب مختلفة للتاي تشي، تندمج سويا لتقدم لك المتعة والفائدة وستكون قادرا على أداءها في حياتك اليوم لإدارة التوتر وتحسين صحتك الجسدية والنفسية في 20 دقيقة فقط. .

الجلسة الأولي:

- مقدمة للتاي تشي
- قف بثبات
- المشي بتوازن
- التنفس البطني
- التمارين الأساسية لتجهيز المفاصل للتمرين.

الجلسة الثانية:

- مراجعة الجلسة الأولى.
- أداء التمارين الأساسية في وضع الجلوس.
- حركة أيادي السحاب.
- تطبيق الحركة في وضع الجلوس.
- تطبيق مباديء التاي تشي على الحركة.
- تمارين التهدئة.

سعر الورشة 5900 ﷼