

أسرار العلاقات الناجحة

البرنامج التدريبي:

اللغة العربية

لغة البرنامج:

4 ساعات

مدة البرنامج:

تمكين المشاركين من فهم المبادئ النفسية والاجتماعية الأساسية لبناء علاقات ناجحة وصحية، وتزويدهم بالمهارات العملية لتحسين تواصلهم وتفاعلهم في مختلف أنواع العلاقات الشخصية والمهنية.

اهداف البرنامج:

المحور الأول: مدخل إلى العلاقات الناجحة.
المحور الثاني: مهارات التواصل الفعال.
المحور الثالث: الذكاء العاطفي وإدارة الصراعات.
المحور الرابع: الحدود الصحية وبناء الثقة.
المحور الخامس: متى نقول "لا" دون شعور بالذنب.

محتويات البرنامج:

بنهاية الدورة، سيكون المشاركون قادرين على:

1. تمييز العوامل النفسية والسلوكية المؤثرة في جودة العلاقات.
2. تحليل أنماط التواصل المختلفة وتطبيق الأساليب الفعالة في التواصل.
3. التعامل مع التحديات والصراعات داخل العلاقات بأسلوب بناء.
4. بناء حدود صحية تحافظ على التوازن في العلاقات دون الانجراف للتنازل أو التصادم.
5. تطبيق مبادئ الذكاء العاطفي في فهم الذات والآخرين لتعزيز التفاهم والاحترام المتبادل.

مخرجات التعلم:

الفئة المستهدفة :

1. الأفراد الراغبون في تحسين علاقاتهم الشخصية (شركاء حياة، أصدقاء، أفراد عائلة).
2. المقبلون على الزواج أو في سنوات الزواج الأولى.
3. العاملون في مجالات الدعم النفسي والاجتماعي.
4. كل من يعاني من تحديات في التواصل أو فهم الطرف الآخر.

المادة التدريبية / التكنولوجيا المستخدمة

1. شاشة عرض أو بروجكتور.
2. شرائح مرئية تشرح المفاهيم الرئيسية وتدعم المحتوى المقدم.
3. أوراق عمل تتضمن اختبارات قصيرة أو تمارين تحليل
4. أقلام وأوراق للمشاركة